

## Candida-Infektion natürlich bekämpfen

Veröffentlichung am 14.10.2011 um 17:00 Uhr / Aktualisierung am 27.10.2011 um 16:28 Uhr   
(Zentrum der Gesundheit) -

Candida ist ein Hefepilz, welcher auf den Schleimhäuten vieler Menschen zu finden ist. Solange der Pilz sich nicht übermässig ausbreitet, hat er keinerlei Schaden für unsere Gesundheit. Doch kommt es zu einer Candida Infektion, die sich als Scheidenpilz, Darmpilz oder Pilzkrankung des Mund-Rachen-Raumes äussern kann, hat dies sehr unangenehme und teilweise auch gefährliche Folgen für unseren Körper. Halten Sie sich fit, indem Sie eine Candida Infektion auf natürliche Weise vorbeugen oder gegebenenfalls behandeln.



Eine Candida Pilz-Infektion mit natürliche Mitteln bekämpfen

### Candida-Infektion

*Candida albicans* ist eine bestimmte Art der Pilzgattung *Candida* und der häufigste Erreger der so genannten *Kandidose* (einer Infektionskrankheit mit *Candida*-Pilzen). *Candida* sind Hefepilze, die sich besonders auf unseren Schleimhäuten im Genitalbereich, im Mund-Rachen-Raum oder auch im Darm ansiedeln können. Oft kann sich *Candida*, ohne dass wir es merken, bereits auf unserem Körper befinden, was nicht weiter schlimm sein muss, solange sich der Pilz nicht übermässig ausbreitet.

Im Gegenteil – *Candida* wird sogar eine nützliche Funktion im Falle einer Schwermetallvergiftung zugesprochen. Der Pilz kann offenbar die negativen Auswirkungen einer Schwermetallbelastung abschwächen, indem er Schwermetalle bindet. Daher sollte man laut *Dr. med. Dietrich Klinghardt* vor einer *Candida* Behandlung zunächst die giftigen Schwermetalle ausleiten, die sich eventuell im Körper angesammelt haben. Lesen Sie in diesem Text welche natürlichen Möglichkeiten es zur Ausleitung von Schwermetallen gibt: [Ausleitung von Schwermetallen](#)

### Symptome einer Candida Infektion

Wenn keine Schwermetallbelastung vorliegt und sich *Candida* dennoch zunehmend ausbreitet, kann das zu unangenehmen Symptomen führen. Eine *Candida* Infektion kann - je nachdem an welcher Stelle sie ausbricht - verschiedene Symptome aufweisen. Eine *Candida* Infektion kann sich einerseits als brennender Scheidenpilz, als unangenehmer Pilzbefall im Mund-Rachen-Raum oder als gefährlicher Darmpilz äussern. Wie der Name *Candida albicans* (*lat.* glänzend weiss) schon sagt, bildet sich bei einer *Candida* Infektion neben der Rötung ein glänzend weisser Belag an den betroffenen Stellen.

Nagel- oder *Fusspilz* werden hingegen von anderen Pilzarten verursacht, denn *Candida* Infektionen zeichnen sich dadurch aus, dass sie an feuchten und warmen Körperstellen - also hauptsächlich auf den Schleimhäuten - auftreten. Die Symptome einer *Candida* Infektion sind nicht nur unangenehm, sondern können auch schwerere gesundheitliche Folgen haben. Daher sollte einer *Candida* Infektion keine Chance gegeben werden, dass sie sich ausbreiten und unserer Gesundheit schaden kann.

## Folgen einer Candida Infektion

Häufig bleiben Candida Infektionen unerkannt - besonders wenn sich Candida im Darm ausbreitet, wo man den Pilzbefall nicht offensichtlich sehen kann. Man kann jedoch ganz einfach zu Hause einen Candida Test mit Hilfe eines Glas Wassers durchführen. Der Candida Test ist ausführlich in einem anderen text beschrieben. Den Link zum Candida Test finden Sie unten bei „Themenrelevante Informationen“.

Die Folgen einer Candida Infektion können vielseitig sein und von Blähungen, über Durchfall und Sodbrennen, bis hin zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Nierenschäden oder Nasennebenhöhlenentzündungen reichen. Diese Erscheinungen werden oft nicht mit einer Pilzerkrankung in Verbindung gebracht.

Die Folgeerscheinungen einer Candida Infektion sind deshalb so vielfältig, da durch eine bestehende Pilzinfektion unser gesamtes Immunsystem dauerhaft geschwächt wird. Alleine der Darm beinhaltet einen Grossteil unseres Immunsystems und wenn dieser von Candida befallen ist, kann er natürlich nicht richtig arbeiten. Ausserdem ist unsere Abwehr generell ständig damit beschäftigt gegen eine vorliegende Candida Infektion anzukämpfen, was logischerweise enorme Energie kostet.

## Impfstoff gegen Candida Infektion

In den vergangenen Monaten waren Forscher vermehrt damit beschäftigt einen Impfstoff gegen Candida zu entwickeln. Damit könnte man als Impfstoffhersteller natürlich viel Geld verdienen, denn Candida Infektionen werden immer häufiger – vor allem Frauen leiden immer mehr unter Candida in Form von Scheidenpilz. <sup>(1)</sup>

Doch wer weiss, welche Nebenwirkungen ein solcher Impfstoff hat? Auch die schweren Nebenwirkungen der Schweinegrippeimpfung wurden erst Jahre nach der Einführung des Impfstoffs offiziell bestätigt. Viel einfacher und sicherer ist es doch, eine Candida Infektion auf natürliche Weise vorzubeugen oder zu behandeln. Wenn man die Ursachen einer Candida Infektion kennt, ist dies gar kein Problem.

## Ursachen für eine Candida Infektion

Pilze wie Candida gedeihen prinzipiell sehr gut in einem sauren Milieu. Wenn unser Körper aufgrund einer ungesunden Lebensweise übersäuert ist, haben Pilze wie Candida leichtes Spiel. Auch die Mikroorganismen-Zusammensetzung in unserem Körper spielt eine wichtige Rolle dabei, wie weit sich Pilze auf unseren Schleimhäuten ausbreiten können.

Die kleinen nützlichen Bewohner unseres Körpers sind natürliche Konkurrenten für Pilze oder schädliche Bakterien. Sind ausreichend gute Mikroorganismen vorhanden, haben schädliche Pilze gewissermassen keinen Platz. Doch ist nun beispielweise die Darmflora nach der Einnahme von Antibiotika geschädigt, hat eine Candida Infektion freie Bahn.

## Candida Infektion bekämpfen

Aus diesen Gründen reicht eine Ernährungsumstellung alleine meist nicht aus, um eine Pilzinfektion zu bekämpfen. Bei einer Candida Infektion sollte man ganzheitlich vorgehen und sowohl den Säure-Basen-Haushalt durch eine basische Ernährung, als auch die Darmgesundheit durch den Aufbau der Darmflora wieder herstellen. Beides trägt logischerweise auch dazu bei, dass das Immunsystem gestärkt wird, was eine entscheidende Rolle bei der Bekämpfung von Candida spielt.

Ein bedeutsamer Punkt ist auch, dass man bei einer Candida Infektion unbedingt Zucker und isolierte Kohlenhydrate meiden sollte, denn Candida liebt Zucker.

Zusätzlich zu diesen grundlegenden Schritten, kann man verschiedene Heilkräuter oder Naturheilmittel als begleitende Massnahmen einsetzen, um die Pilzinfektion schnellstmöglich unter Kontrolle zu bringen.

## Natürliche Mittel gegen Candida Infektionen

Die meisten der folgenden natürlichen Hilfsmittel, die gegen Candida Infektionen helfen können, sollte man prinzipiell nicht in zu hohen Mengen einsetzen. Eine zu rasche Abtötung von Candida bewirkt, dass auf einen Schlag zu viele giftige Stoffe aus dem Innern der Pilze freigesetzt werden. Das kann zu Reaktionen wie Benommenheit, Kopfschmerzen und Schüttelfrost führen. Wenn diese Anzeichen auftreten, sollte man die Dosierung reduzieren.

**Backpulver:**

Backpulver ist ein altes Haus- und Heilmittel, das stark basisch wirkt. Der Onkologe Dr. Tullio Simoncini ist davon überzeugt, dass Backpulver eine pilzbekämpfende Eigenschaft hat, da es den pH-Wert erhöht und den Körper mit Sauerstoff versorgt. Dadurch war Backpulver wahrscheinlich auch in der Lage, den Krebs von Herrn Dr. Sircus zu bekämpfen. (Lesen Sie hier den ganzen Artikel über Backpulver: Heil- und Hilfsmittel Backpulver)

**Echinacea:**

Auch wenn Echinacea vor allem dafür gelobt wird, Erkältungen vorbeugen zu können, so ist dieses natürliche Arzneimittel auch gut darin, Candida zu bekämpfen. Echinacea unterstützt das gesamte Immunsystem und hilft so auch dabei Infektionen oder Pilzkrankungen zu stoppen. <sup>(2)(3)</sup>

**Granatapfel:**

Granatäpfel (*Punica granatum*) haben sich als äusserst wirksam im Kampf gegen Candida Infektionen gezeigt. Studien konnten belegen, dass besonders der Inhaltsstoff namens Punicalagin aus Granatäpfeln Candida erfolgreich bekämpfen kann. Punicalagin scheint die Schutzbarriere des Pilzes zu durchbrechen und ihm so den Gar auszumachen. <sup>(4)</sup>

**Grapefruitkernextrakt:**

Grapefruitkernextrakt ist ebenfalls sehr erfolgreich bei der Bekämpfung von Pilzen oder Bakterien. Man sollte die Dosis des Grapefruitkernextraktes allerdings sehr niedrig ansetzen und langsam steigern, damit der Körper nicht durch die freiwerdenden Toxine der zerstörten Pilze oder Bakterien zu sehr belastet wird. <sup>(5)</sup>

**Knoblauch:**

Knoblauch ist ein hervorragendes Mittel gegen Bakterien und Pilze. Candida kann in keinem Umfeld überleben, in dem auch Knoblauch vorhanden ist - daher ist es sehr hilfreich, regelmässig Knoblauch zu essen. Allerdings sollte der Knoblauch möglichst frisch und roh verzehrt werden, denn beim Kochen gehen viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren. <sup>(6)</sup>

**Kokosöl:**

Die mittelkettigen Fettsäuren, die aus dem Kokosöl einen so hervorragenden Energieträger machen, sind auch für die Candida bekämpfenden Eigenschaften des Öls verantwortlich. Fettsäuren wie Caprylsäure und Laurinsäure wirken antifungal. <sup>(7)(8)</sup> Um die Candida bekämpfende Wirkung des Kokosöls zur vollen Entfaltung zu bringen, sollte man jeden Tag drei Esslöffel des Öls zu sich nehmen. Kokosöl hat allerdings noch viele weitere tolle Eigenschaften. Lesen Sie mehr über die gesundheitsfördernde Wirkung von Kokosöl unter diesem Link.

**Kolloidales Silber:**

Kolloidales Silber ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Pilze, Bakterien und offenbar sogar gegen Viren. Kolloidales Silber wird auch als natürliches Antibiotikum bezeichnet und kann sowohl innerlich, als auch äusserlich angewendet werden. Silber wird schon lange in vielerlei Form gegen Bakterien und Pilze eingesetzt. Es gibt sogar Kleidungsstücke wie beispielsweise Socken, in denen Silberfäden eingewebt sind, die dazu beitragen sollen, Schweißfüsse und Fusspilz zu verhindern. <sup>(9)(10)</sup>

**Niмбаum:**

Niмбаum ist ein Baum, dessen Wirkung vor allem in der ayurvedischen Medizin eingesetzt wird. Die Pflanze ist bekannt dafür, das Immunsystem zu stimulieren und Infektionen sowie Pilzbefall zu bekämpfen zu können. Niмбаum wird ausserdem zur Entgiftung eingesetzt, was den Körper ebenfalls stärkt. Niмбаumöl kann beispielsweise direkt auf die betroffenen Stellen einer Candida Infektion aufgetragen werden. <sup>(11)(12)</sup>

**Olivenblätter Extrakt:**

Das Oleuropein, welches in hoher Konzentration im Extrakt aus Olivenblättern vorhanden ist, ist ebenfalls ein natürlicher Stoff, der ein übermässiges Wachstum von Candida stoppen kann. <sup>(13)</sup>

**Oregano Öl:**

Oregano-Öl enthält besonders viele wirksame Phenole, die im Kampf gegen bakterielle Infektionen, Pilzinfektionen und übermässiges Candida Wachstum sehr hilfreich sein können. Besonders das Öl aus wild wachsendem Oregano ist bekannt dafür, sehr effektiv gegen Candida Infektionen zu wirken. <sup>(14)</sup>

### **Schwarze Walnuss:**

Eine Tinktur aus Schwarzwalnüssen (mit grüner Schale), die durch einen Alkoholauszug hergestellt wird, ist ein natürliches Mittel, das Parasiten wie Würmer, aber auch Pilze wie Candida sehr effektiv bekämpfen kann. Die Schwarze Walnuss enthält äusserst viele wertvolle Inhaltsstoffe. Da die meisten diese Inhaltsstoffe sich in der grünen Hülle um die eigentliche Nuss befinden, sollte bei der Herstellung der Tinktur unbedingt die Schale mitverwertet werden. Ein paar Tropfen Walnuss-Tinktur in Wasser, können den Körper dabei unterstützen, Candida loszuwerden. <sup>(15)</sup>

### **Tabebuia:**

Tabebuia ist eine Blütenpflanze, die ursprünglich aus Amerika stammt. Der Tee dieser Pflanze gilt als natürliches Mittel gegen Candida Infektionen. Schon eine Tasse Tabebuia Tee täglich kann auf einfache Art und Weise Candida bekämpfen. <sup>(16)</sup>

### **Zusätzliche Hilfe gegen Candida Infektionen**

Neben dem beschriebenen Vorgehen gegen Candida kann man auch durch Kleinigkeiten im Alltag eine Candida Infektion etwas eindämmen. Wenn das Immunsystem nicht stark genug ist, eine Pilzinfektion alleine abzuwehren, sollte man den Körper durch zusätzliche Massnahmen unterstützen.

### **Hygiene gegen Candida**

Beispielsweise bei Scheidenpilz, worunter immer mehr Frauen heutzutage leiden, sollte man ganz besondere Aufmerksamkeit auf die Intimhygiene legen (das sollte man natürlich immer tun, aber im Falle einer Candida Infektion noch mehr als sonst!). Das regelmässig Wechseln der Wäsche, sowie heisses Waschen sind Pflicht. In der Regel können erst Temperaturen ab 60°C Bakterien oder Pilzen etwas anhaben.

### **Körperpflege bei Candida**

Eine [basische Körperpflege](#) hilft dem Körper bei der Entsäuerung und nimmt Pilzen die saure Grundlage, auf der sie gedeihen können. Basische Pflegeprodukte oder Pflegeprodukte die beispielsweise kolloidales Silber oder andere antifugale Stoffe enthalten, können sich sehr positiv auf die von einer Candida Infektion betroffenen Stellen auswirken.

### **Stress und Angst vermeiden**

Stress oder psychisch belastende Situationen schwächen unseren Körper und tragen ebenfalls zu einer Übersäuerung bei. Daher sollte man bei einer Candida Infektion solche Situationen vermeiden und den Stress oder die Angst bewältigen. Lesen Sie mehr zu diesem Thema: [Dem Stress entgegenwirken](#)

### **Immunsystem stärken**

Ein intaktes Immunsystem ist natürlich entscheidend, um Candida in die Schranken weisen zu können. Durch eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, das [Mineralstoffe](#), Vitamine, [Antioxidantien](#) und andere Vitalstoffe enthält, stärkt unser [Immunsystem](#) auf natürliche Weise. Wie bereits weiter oben erwähnt ist auch die Darmgesundheit ein entscheidender Faktor für eine funktionierende Abwehr. Ein gesunder Darm mit einer intakten Darmflora ist die Grundlage für ein gesundes Immunsystem. Halten Sie Ihren Darm beispielsweise mit einer Darmreinigung sauber, dann hat eine Candida Infektion keine Chance. Lesen Sie hier mehr zum Thema [Darmreinigungen](#).

### **Quellen:**

1. Pressemeldung „Pevions therapeutischer Candida-Impfstoff zeigt systemische und mukosale Immunogenität, während epidemiologische Studie exzellentes Marktpotential bestätigt“
2. Binns SE *et al.*, „Light-mediated antifungal activity of Echinacea extracts.“ *Planta Med.* 2000 Apr;66(3):241-4.  
(Antifungale Wirkung von Echinacea Extrakt)

3. Woelkart K *et al.*, „Echinacea for preventing and treating the common cold.“ *Planta Med.* 2008 May;74(6):633-7. Epub 2008 Jan 10.  
(Echinacea zur Prävention und Behandlung von Erkältungen)
4. Muntha K. Reddy *et al.*, „ Antioxidant, Antimalarial and Antimicrobial Activities of Tannin-Rich Fractions, Ellagitannins and Phenolic Acids from *Punica granatum* L.“ *Planta Med* 2007; 73(5): 461-467  
(Antioxidative, antimalaria und antimikrobielle Wirkung von den Inhaltsstoffen des Granatapfels)
5. Krajewska-Kulak E *et al.*, „Effects of 33% grapefruit extract on the growth of the yeast-like fungi, dermatophytes and moulds.“ *Wiad Parazytol.* 2001;47(4):845-9.  
(Effekte von 33%igem Grapefruitkernextrakt auf das Wachstum von Hefepilzen, Dermatophyten und Schimmelpilze)
6. Ankri S, Mirelman D. „Antimicrobial properties of allicin from garlic.“ *Microbes Infect.* 1999 Feb;1(2):125-9.  
(Antimikrobielle Eigenschaften von Allacin aus Knoblauch)
7. Mandal M, Mandal S. „Coconut (*Cocos nucifera* L.: Arecaceae): in health promotion and disease prevention.“ *Asian Pac J Trop Med.* 2011 Mar;4(3):241-7.  
(Kokosnuss bei der Gesundheitsunterstützung und Krankheitsvorbeugung)
8. Ogbolu DO *et al.*, „In vitro antimicrobial properties of coconut oil on *Candida* species in Ibadan, Nigeria.“ *J Med Food.* 2007 Jun;10(2):384-7.  
(Antimikrobielle Eigenschaften von Kokosnussöl gegen *Candida*)
9. Monteiro DR *et al.*, „Silver colloidal nanoparticles: antifungal effect against adhered cells and biofilms of *Candida albicans* and *Candida glabrata*.“ *Biofouling.* 2011 Aug;27(7):711-9.  
(Kolloidales Silber: Antifungale Wirkung gegen *Candida*)
10. Samberg ME *et al.*, „Antibacterial efficacy of silver nanoparticles of different sizes, surface conditions and synthesis methods.“ *Nanotoxicology.* 2011 Jun;5(2):244-53.  
(Antibakterielle Effekte von Silber in verschiedener Form)
11. Subapriya R, Nagini S. „Medicinal properties of neem leaves: a review.“ *Curr Med Chem Anti-cancer Agents.* 2005 Mar;5(2):149-6.  
(Medizinische Eigenschaften von Niembaum Blättern)
12. Polaquini SR *et al.*, „Effect of aqueous extract from Neem (*Azadirachta indica* A. Juss) on hydrophobicity, biofilm formation and adhesion in composite resin by *Candida albicans*.“ *Arch Oral Biol.* 2006 Jun;51(6):482-90.  
(Effekte von wässrigen Extrakten des Niembaums auf *Candida*)
13. Markin D *et al.*, „In vitro antimicrobial activity of olive leaves.“ *Mycoses.* 2003 Apr;46(3-4):132-6.  
(Antimikrobielle Effekte von Olivenblättern)
14. 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.  
(Effekte von Oregano Öl gegen *Candida*)
15. Noumi E *et al.*, „Antifungal properties of *Salvadora persica* and *Juglans regia* L. extracts against oral *Candida* strains.“ *Eur J Clin Microbiol Infect Dis.* 2010 Jan;29(1):81-8.  
(Antifungale Effekte von Walnuss auf *Candida*)
16. Höfling JF *et al.*, „Antimicrobial potential of some plant extracts against *Candida* species.“ *Braz J Biol.* 2010 Nov;70(4):1065-8.  
(Antimikrobielles Potential von manchen Pflanzenextrakten gegen *Candida*)