

DER BESTSELLER AUS DEN USA

Ann Boroch

Endlich frei
VON
CANDIDA

Das bewährte 90-Tage-Programm,
um Pilzinfektionen wirksam zu bekämpfen



riva

Ann Boroch

Endlich frei
VON
CANDIDA

Ann Boroch

Endlich frei
VON
CANDIDA

Das bewährte 90-Tage-Programm,
um Pilzinfektionen wirksam zu bekämpfen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2018 bei HarperWave, einem Imprint von Harper Collins Publishers LLC, unter dem Titel *The Candida Cure*. © 2018 by Ann Boroch. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Simone Fischer

Redaktion: Dr. Kirsten Reimers

Umschlaggestaltung: Maria Wittek

Satz: Carsten Klein

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0622-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-896-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-897-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung.....	11
Wie Sie dieses Buch nutzen können	21



Teil I	Der verborgene Faktor hinter vielen Krankheiten	23
1.	Die Candida-Epidemie	25
2.	Der Ursprung der Krankheit.....	43
3.	Den Geist zur Heilung des Körpers einsetzen	53
4.	Die Candida-Entgiftung.....	59
5.	Die Hefe aushungern, den Körper nähren	71



Teil II	Candida in 90 Tagen bekämpfen	99
6.	Die Candida-Kur – der Weg zu guter Gesundheit ist leichter, als Sie denken	101
7.	Köstliche Rezepte, die Candida besiegen – Ihr 90-Tage- Programm	129
8.	Wichtige Nahrungsergänzungsmittel – Gesundheit und Vitalität wiederherstellen	205



Teil III	Lebenslange Heilung	231
9.	Die Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit – das Mykobiom in Balance.....	233
10.	Tag 91 und danach	253



	Danksagung	265
	Bezugsquellen	267
	Über die Autorin.....	275
	Register	276
	Anmerkungen	287

Für Dr. William G. Crook

Wie versprochen führe ich deine Mission fort,
Millionen von Menschen zur Heilung zu verhelfen.

Vorwort

Auf dem Weg in die Zukunft stehen einem progressiven Geist an jeder Kreuzung tausend mittelmäßige Köpfe gegenüber, deren Aufgabe es ist, die Vergangenheit zu bewahren.

Maurice Maeterlinck, belgischer Nobelpreisträger

Obwohl *Candida albicans* seit 30 Jahren klar definiert und genau bekannt ist, ist den meisten Medizinern die Vorstellung, dass eine breite Palette scheinbar zusammenhangloser Symptome durch ein Zuviel an Hefepilzen begründet sein könnte, nicht bewusst. Leider hat diese Naivität zur Folge, dass unzählige Menschen an dieser Krankheit leiden und nichts über die medizinischen Möglichkeiten und eine sinnvolle Änderung ihres Lebenswandels wissen, die ihnen den Weg zur Heilung ebnen können.

Das verhältnismäßig große Unwissen über diese Krankheit in der Schulmedizin ist jedoch nicht das einzige Problem. Viele der altherwürdigen Praktiken der heutigen Gesundheitsversorgung, einschließlich des übermäßigen Einsatzes von Antibiotika und steroiden Medikamenten – und der Vernachlässigung solch einfacher Verfahren wie dem Einsatz von probiotisch nützlichen Bakterien –, schaffen überhaupt erst die Voraussetzung für die Entwicklung systematischer Candidosen. Diejenigen von uns, die sich auf klinischer Ebene mit diesem Gesundheitsproblem beschäftigen, können das Ergebnis dieser Entwicklung an der fast schon seuchenartigen Ausbreitung der Krankheit beobachten.

In ihrem bahnbrechenden Buch *Endlich frei von Candida*, das Ann Boroch zuerst im Eigenverlag veröffentlichte, teilt die Autorin ihre umfassenden Erkenntnisse zu dieser Krankheit und ihrer Bedeutung für unsere Gesundheit mit den Lesern. Aus Anns persönlichen Berichten aus erster Hand und ihren umfassenden und erschöpfenden Forschungen ist ein Werk entstanden, das sicher zu einem Standardratgeber zum Thema *Candida* als versteckte Ursache für viele Krankheiten werden wird.

Leider ist Ann gestorben, bevor diese aktualisierte Neuauflage ihres Buches veröffentlicht wurde. Doch sie hat es vor ihrem Tod noch geschafft, das Manuskript selbst zu überarbeiten. Sie sah es als ihre Mission an, sicherzustellen, dass diese neuen Informationen ihren Weg zu den Menschen finden, die verzweifelt nach Hilfe suchen.

Endlich frei von Candida beschreibt packend das Ausmaß des Problems, seine Ursachen und die Heilmöglichkeiten, es bietet denjenigen Hilfe, deren Leben von dieser chronischen Erkrankung betroffen ist. Denn die Hoffnung ist es, die den unzähligen fehldiagnostizierten und falsch behandelten Candida-Patienten, die hilflos von einem Arzt zum anderen wandern, genommen wurde. Den Patienten diese Hoffnung zurückzugeben, ist der größte Verdienst dieses Buches.

Dies ist Anns Vermächtnis an uns alle.

Dr. David Perlmutter

Einleitung

Als ich 24 Jahre alt war, endete abrupt das Leben, das ich bis dahin gekannt hatte. Mein Nervensystem drehte vollständig durch. Über einen Zeitraum von sechs bis acht Monaten sah ich mich täglich mit unerklärlichen Vorfällen konfrontiert, bei denen ich die Kontrolle über meine motorischen Fähigkeiten verlor. Mein Körper zitterte und krampfte unkontrolliert. Das ging einher mit Taubheit und Prickeln in meinen Gliedmaßen, Muskelschwäche, eingeschränkter Sinneswahrnehmung, Funktionsstörungen meiner Blase und nervösen Erschöpfungszuständen. Ich konnte nicht mehr auf normale Art sprechen, kauen oder schlucken. Ich hatte Probleme damit, einen klaren Gedanken zu fassen, und mein Gedächtnis ließ nach.

Eine neurologische Untersuchung sollte Aufklärung bringen und so wurde ein EEG durchgeführt, bei dem die elektrische Aktivität meines Gehirns gemessen wurde. Außerdem wurde getestet, wie meine Nerven auf bestimmte Stimuli reagierten. Dann teilte mein Internist mir die erschütternde Diagnose mit: »Die gute Nachricht ist, dass Sie keinen Krebs haben«, sagte er. »Die schlechte Nachricht ist, dass Sie an Multipler Sklerose leiden.« An alles, was danach kam, kann ich mich nur verschwommen erinnern, nur dass die Worte unheilbar und Verschlechterung in meinem Kopf widerhallten. Mir war speiübel, ich war verängstigt und geschockt, und meiner armen Mutter, die von der harschen und unsensiblen Art des Arztes bestürzt war, ging es nicht besser. Gemeinsam stolperten wir aus der Praxis.

Als mein Arzt vorschlug, zunächst mit einer Chemotherapie zu beginnen, schrie alles in mir danach, einen anderen Weg zu suchen, um diese sogenannte unheilbare Krankheit zu besiegen. Das war 1989, es gab also kein Google, und Informationen über unkonventionelle Wege, um mit Multipler Sklerose (MS) umzugehen oder sie sogar zu heilen, waren kaum verfügbar. Ich kannte mich aber ein wenig in der Welt der ganzheitlichen Ernährung und Gesundheit und mit Pilzinfektionen aus, weil ich im Alter von 18 schon Drüsenfieber bekämpft und mich dabei damit auseinandergesetzt hatte. Mir war bekannt, dass *Candida albicans* ein harmloser Hefepilz ist, der in uns allen lebt – in Männern, Frauen und Kindern. In einem gesunden Körper existiert der Pilz symbiotisch in einer ausgeglichenen Umgebung im Magen-Darm-Trakt, auf den Schleimhäuten und auf der Haut. Doch dieser harmlose Pilz kann

sich leider auch übermäßig ausbreiten und zu einem opportunistischen Erreger entwickeln.

Ich war davon überzeugt, dass Candida der Verursacher für alles das war, was mit mir geschah.

Weitere Recherchen bestätigten meine Vermutung. Ich fand heraus, dass Hefepilze beziehungsweise die übermäßige Ausbreitung der Pilze und die von ihnen produzierten Gifte eine wesentliche Rolle bei allen Autoimmunerkrankungen spielen – was MS einschließt, aber nicht ausschließlich auf diese Krankheit zutrifft. Bei einer Autoimmunerkrankung läuft das Immunsystem permanent auf Hochtouren, um sich gegen einen oder mehrere Krankheitserreger zu wehren – so stark, dass es die körpereigenen Zellen massiv angreift. Sie können sich das wie ein unbeabsichtigtes Eigentor vorstellen. Um mein Immunsystem wieder zu beruhigen und den Überschuss an Candida zu reduzieren, informierte ich mich zu diesem Thema durch die bahnbrechenden Bücher von Dr. C. Orian Truss und Dr. William G. Crook, die ebenfalls einen direkten Zusammenhang zwischen Hefepilzen und Autoimmunerkrankungen aufzeigen. Außerdem zog ich Judy Grahams Buch *Multiple Sklerose – und doch nicht verzweifeln* zu Rate. Ich setzte mich selbst auf eine strenge Anti-Candida-Diät, nahm ein antimykotisches Mittel und antimikrobielle Tabletten namens Candida Cleanse der Firma Rainbow Light ein, ließ mir 15 Amalgamfüllungen aus den Zähnen entfernen (ein Prozess, bei dem ich fast gestorben wäre, weil ich nach der Entfernung der ersten Füllungen noch stärkere Krankheitssymptome zeigte) und unterstützte die Heilung meines Immunsystems mit Nahrungsergänzungsmitteln. Des Weiteren arbeitete ich an meiner Psyche und stellte mich meinen emotionalen und mentalen angstbasierten Verhaltensmustern, weil ich fest davon überzeugt bin, dass unsere Gedanken unser Dasein und unsere Gesundheit beeinflussen und dass negative Glaubensmuster sich schädigend auf unser zelluläres Gedächtnis auswirken.

Es erforderte viel Geduld und Ausdauer, bis mein Körper zu heilen begann. Nach sechs bis acht Monaten wurden die täglichen Angriffe meines Immunsystems weniger aggressiv und nach einem Jahr verbesserten sich auch meine Blasenschwäche und die kognitiven Probleme. Die Müdigkeit überkam mich an manchen Tagen, an anderen nicht. Am längsten hielten die Taubheit und das Prickeln sowie die Störungen der Sinneswahrnehmung an. Ganz ehrlich: Der Heilungsprozess verlief alles andere als leicht und glatt – was bei Krankheiten des zentralen Nervensystems sowieso selten der Fall ist. Das zentrale Nervensystem kontrolliert alles in unserem Körper, ist ständig externen Einflüsse ausgesetzt und muss dabei auch noch mit dem aktuellen Gesundheitszustand zurechtkommen. Stress und Ängste sind weitere Faktoren, die

den Einfluss von Candida auf das Immunsystem und die Nebennieren verstärken. Doch überraschenderweise fand ich heraus, dass die meisten Symptome, die neu auftraten oder verstärkt erschienen, nur eine Erstverschlimmerung darstellten – und nachdem ich das wusste, konnte ich mich mit viel mehr Hoffnung und Enthusiasmus durch diese harte Phase kämpfen. Nach und nach wurde ich immer zuversichtlicher und lernte, mit den Schüben umzugehen und der Fähigkeit meines Körpers zur Selbstheilung zu vertrauen.

Vier turbulente Jahre lang kämpfte ich gegen MS und hatte im Alter von 28 die Krankheit endlich besiegt. Meine lähmende Erkrankung ist endgültig in Remission und ich kann erfreut berichten, dass ich mich in den 24 Jahren, die seitdem vergangen sind, bester Gesundheit erfreut habe und dass nie wieder Anzeichen oder Symptome der MS aufgetreten sind.

Wer Candida heilt, heilt sich selbst

Mein Heilungsprozess hat mir gezeigt, dass ich nun ein größeres Ziel verfolgen sollte: anderen Menschen zu helfen, die gleiche Heilung wie ich zu erfahren – und ein Buch darüber zu schreiben, erschien mir dazu der beste Weg. Im Jahr 2009 fand sich aber kein Verleger, der Interesse daran hatte, ein Buch über Candida zu veröffentlichen. Also nahm ich auch das in eigene Hände und veröffentlichte mein Heilungsprotokoll und meine Diät, die hilft, den Körper von Candida zu befreien, im Eigenverlag. Das Buch entwickelte sich erstaunlicherweise zu einem Bestseller und ich erhielt Rückmeldung in Form von Briefen und E-Mails von rund 70 000 Lesern, die mit meiner Methode erstaunliche Resultate erzielt hatten. Die meisten von ihnen waren über das Buch gestolpert, als sie ihre Symptome googelten und die Amazon-Beschreibung lasen, und wussten, dass sie endlich das Richtige gefunden hatten. Die Leute hatten es gründlich satt, sich schrecklich zu fühlen und nirgendwo Antworten zu finden; sie lechzten geradezu nach den richtigen Ratschlägen. Mein Buch kam da gerade recht.

Im Laufe der Jahre haben mir unzählige Leser und Patienten mitgeteilt, dass es ihnen mit meiner Methode gelungen ist, ihre Autoimmunerkrankung in Remission zu bringen, andere berichteten, dass sie Linderung von scheinbar willkürlichen und vagen Symptomen wie übermäßigen Ermüdungserscheinungen, Blähungen, Säurereflux, Ekzemen, Gewichtszunahme, Stirnhöhlenentzündungen und Depressionen erfahren haben – alles durch die Heilung ihrer Pilzerkrankung. Aber obwohl es viele Gemeinsamkeiten gibt, verläuft jede Pilzinfektion unterschiedlich. Manche Patienten

erkranken daran, weil sie eine Infektion haben, die nicht abklingen will: Mehrere Behandlungszyklen mit Antibiotika begünstigen dabei die Pilzinfektion. Andere ernähren sich falsch, haben zu viel Stress oder nehmen über Jahre hinweg Verhütungsmittel ein, und nach und nach vermehren sich die Pilze in ihren Körpern. In all diesen Fällen trägt eine Beseitigung der Infektionen und Entzündungen dazu bei, dass das Immunsystem dazu in die Lage versetzt wird, den Körper zu heilen und ihn von der schweren Last der Candida zu befreien.

Der Erfolg meines Buches hat mir auch gezeigt, dass die Menschen, die wirklich hilfreiche Informationen zur Heilung suchen, dazu bereit sind, über den Tellerrand der üblichen »Candida-Gemeinde« hinaus zu blicken – diese Patienten, Ärzte und Gesundheitsberater sind sich der durchweg negativen Effekte der übermäßigen Ausbreitung der Hefepilze sehr bewusst. Nachdem ich nun seit 20 Jahren eine Privatpraxis als Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin führe, kann ich mit absoluter Sicherheit bestätigen, dass das Candida-Problem pandemisch ist – es ist viel größer, als ich es mir jemals vorgestellt hatte. Antibiotika, Steroide, Stress, Zucker, Schwermetalle, Alkohol, falsche Ernährung und Antibabypillen gehören mittlerweile zu unserem Lebensstil und unserer Gesundheitsvorsorge, und sie alle sind zugrunde liegende Ursachen für einen Anstieg der Hefepilze im Körper. Die gute Nachricht aber ist: Meine Methode hat bereits Tausenden von Patienten mit den unterschiedlichsten Hintergründen dabei geholfen, ihre Allergien, Autoimmunerkrankungen, endokrinen Störungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Depressionen, Ängste und andere Krankheiten zu heilen, und sie kann auch Ihnen helfen.

Ich glaube, dass sich die Heilung einer Pilzinfektion auf die meisten gesundheitlichen Probleme positiv auswirkt, solange es sich nicht um Erbkrankheiten handelt. Dabei würde ich nicht so weit gehen zu sagen, dass Candida die Ursache jeder Erkrankung ist, die es gibt; doch gemeinhin spielt sie eine nicht unerhebliche Rolle bei vielen Krankheiten. Wenn Sie eine Hefepilzinfektion haben, kann diese es begünstigen, dass sich Krankheitserreger vermehren und opportunistische Infektionen auftreten. Viren breiten sich aus, Parasiten nisten sich ein, und schädliche Bakterien vermehren sich. Wenn man seinen Körper durch eine durchdachte Ernährungsweise und mithilfe von antimikrobiellen Mitteln von Hefepilzen reinigt, befreit man ihn auch von den verschiedenen Infektionen und Entzündungen. Dadurch werden die meisten, manchmal sogar alle, Symptome beseitigt und man erkennt, welche Stellen im Körper noch im Ungleichgewicht sind. Mein Candida-Programm ist so erfolgreich, weil es dabei hilft, das Immunsystem zu reinigen und die Darmflora auszuglei-

chen, es setzt also an den Stellen an, an denen die meisten gesundheitlichen Probleme ihren Anfang haben und wo sich Hefepilze bekanntermaßen wohlfühlen.

Haben Sie eine Pilzkrankung?

Da Sie dieses Buch gekauft haben, vermuten Sie wahrscheinlich, dass Sie an einer Pilzinfektion leiden, oder ein Arzt beziehungsweise Gesundheitsberater hat Ihnen dies mitgeteilt. Vielleicht haben Sie auch einfach etwas von Candida oder dem Mikrobiom gehört und können sich vorstellen, dass Ihre Symptome etwas damit zu tun haben. Den folgenden Fragebogen, der von Dr. William G. Crook entwickelt wurde, verwende ich gerne in meiner Praxis, um zu beurteilen, ob eine Pilzinfektion zu den Gesundheitsproblemen eines Patienten beiträgt. Sie sich sollten natürlich darüber im Klaren sein, dass der Fragebogen Ihnen keine hundertprozentige Antwort liefern kann, denn eine Pilzinfektion ist selbst unter Laborbedingungen nur schwer diagnostizierbar. Das ist einer der Gründe dafür, warum eine Candidose oft nicht erkannt wird oder in den Diagnoseprotokollen schulmedizinischer Einrichtungen häufig keine Beachtung findet.

Wenn Sie den Fragebogen ausfüllen und Ihre Bewertung ergibt, dass bei Ihnen eventuell Gesundheitsprobleme aufgrund einer Pilzkrankung vorliegen, ist es sehr wahrscheinlich, dass sich in Ihrem Körper ein Übermaß an Hefepilzen befindet, dem Sie Beachtung schenken sollten. Der Fragebogen zeigt auch auf, auf welche Weise verschiedene Medikamente und Lebensgewohnheiten zu einem erhöhten Pilzbefall führen. Ich persönlich denke, dass jeder, der in unserer modernen Gesellschaft lebt, von einem 90-Tage-Programm wie meinem Candida-Programm zur Darmreinigung und Entgiftung sowie zur Heilung von Entzündungen im Körper nur profitieren kann. Man gewinnt dadurch seine Energie zurück, erlangt geistige Klarheit, verbessert seine Stimmung und reduziert sein Gewicht – unabhängig davon, ob ein Pilzbefall vorliegt oder nicht.

Wenn Sie den folgenden Fragebogen ausfüllen, kreisen Sie bitte für jede Ja-Antwort in Abschnitt A die Punktzahl ein. Haben Sie den Abschnitt abgeschlossen, addieren Sie bitte die Punkte für A und gehen dann zu den Abschnitten B und C über. Zählen Sie auch hier die jeweiligen Punkte zusammen und addieren Sie am Ende des Fragebogens alle Punkte aus den drei Abschnitten, um Ihre Gesamtpunktzahl zu erhalten.

Abschnitt A: Krankheitsgeschichte

	Punktzahl
1. Haben Sie über einen Zeitraum von einem Monat oder länger Tetracycline oder andere Antibiotika eingenommen?	50
2. Haben Sie zu irgendeinem Zeitpunkt in Ihrem Leben andere Breitbandantibiotika bei Problemen des Respirationstraktes, der Nieren und Harnwege oder anderen Infektionen für zwei Monate oder länger beziehungsweise über kürzere Zeiträume viermal oder öfter im Jahr eingenommen?	50
3. Haben Sie ein Antibiotikum eingenommen – auch wenn es nur einmalig war?	6
4. Haben Sie zu irgendeinem Zeitpunkt in Ihrem Leben eine dauerhafte Entzündung der Prostata, anhaltende Vaginalprobleme oder andere Probleme mit den Geschlechtsorganen gehabt?	25
5. Einmal schwanger Waren Sie zweimal oder häufiger schwanger?	3 5
6. Haben Sie die Antibabypille länger als zwei Jahre eingenommen? Haben Sie die Pille zwischen sechs Monaten und zwei Jahren genommen?	15 8
7. Haben Sie Prednison, Dexamethason oder andere kortisonhaltige Medikamente mehr als zwei Wochen lang oral oder durch Inhalation eingenommen? Für zwei Wochen oder kürzer?	15 6
8. Lösen Parfüm, Insektizide, Textilgerüche oder andere chemische Mittel bei Ihnen moderate Symptome aus? Ganz milde Symtome?	20 5
9. Sind Ihre Symptome an feuchten oder nebligen Tagen oder an muffigen Orten schlimmer?	20
10. Haben Sie Fußpilz, Ringelflechte, Jucken an den Geschlechtsorganen oder andere chronische Pilzinfektionen der Haut oder der Nägel? Stark beziehungsweise langanhaltend? Mild bis moderat?	20 10
11. Haben Sie Heißhunger auf Zucker?	10
12. Haben Sie Heißhunger auf Backwaren?	10
13. Haben Sie Gelüste nach alkoholischen Getränken?	10
14. Bereitet Ihnen Tabakrauch Probleme?	10
Punktzahl Abschnitt A	

Abschnitt B: Ihre Symptome

Für jedes Symptom, das Sie an sich feststellen, tragen Sie bitte die folgende Punktzahl ein:

- gelegentliches oder mildes Symptom = 3 Punkte
- häufiges und/oder mittelstarkes Symptom = 6 Punkte
- starkes und/oder blockierendes Symptom = 9 Punkte

Addieren Sie die Punktzahl am Ende des Abschnitts.

	Punktzahl
1. Müdigkeit oder Lethargie	
2. Gefühl des Ausgelaugtseins	
3. schlechtes Gedächtnis	
4. Benommenheit beziehungsweise Abwesenheit	
5. Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen	
6. Taubheitsgefühl, brennendes oder kribbelndes Gefühl	
7. Schlaflosigkeit	
8. Muskelschmerzen	
9. Muskelschwäche oder Lähmung	
10. Schmerzen und/oder Schwellungen in den Gelenken	
11. Schmerzen im Unterleib	
12. Verstopfung	
13. Durchfall	
14. Blähungen, Aufstoßen oder Darmgas	
15. schmerzendes vaginales Brennen, Jucken oder Ausfluss	
16. Prostatentzündung	
17. Impotenz	
18. Verlust der sexuellen Lust oder der Gefühle	
19. Endometriose oder Unfruchtbarkeit	
20. Krämpfe oder andere Menstruationsprobleme	
21. PMS (prämenstruelles Syndrom)	

22. Angstattacken oder Weinkrämpfe	
23. kalte Hände oder Füße und/oder ständiges Kältegefühl	
24. Zittern oder Reizbarkeit bei Hunger	
Punktzahl Abschnitt B	

Abschnitt C: andere Symptome

Die Symptome aus diesem Abschnitt treten zwar üblicherweise bei Patienten mit Pilzinfektionen auf, aber auch bei Patienten, die keine Candidose haben. Für jedes Symptom, das Sie an sich feststellen, tragen Sie bitte die folgende Punktzahl ein:

- gelegentliches oder mildes Symptom = 3 Punkte
- häufiges und/oder mittelstarkes Symptom = 6 Punkte
- starkes und/oder blockierendes Symptom = 9 Punkte

Addieren Sie die Punktzahl am Ende des Abschnitts.

	Punktzahl
1. Müdigkeit	
2. Reizbarkeit oder Überspanntheit	
3. Unkoordiniertheit	
4. Unfähigkeit, sich zu konzentrieren	
5. häufige Stimmungsschwankungen	
6. Kopfschmerzen	
7. Schwindel und/oder Gleichgewichtsstörungen	
8. Druck auf den Ohren oder das Gefühl, als würde der Kopf anschwellen	
9. Neigung zu blauen Flecken	
10. chronische Ausschläge oder Juckreiz	
11. Schuppenflechte oder wiederkehrende Nesselsucht	
12. Verdauungsbeschwerden oder Sodbrennen	
13. Lebensmittelunverträglichkeiten oder -allergien	

14. Schleim im Stuhl	
15. Juckreiz im Rektalbereich	
16. trockener Mund oder Hals	
17. Ausschlag oder Bläschen im Mundbereich	
18. Mundgeruch	
19. Fuß-, Haar- oder Körpergeruch trotz Waschens	
20. verstopfte oder tropfende Nase	
21. Nasenjucken	
22. Halsentzündung	
23. Kehlkopfentzündung oder Verlust der Stimme	
24. Husten oder wiederkehrende Bronchitis	
25. Schmerzen oder Engegefühl in der Brust	
26. Keuchen oder Kurzatmigkeit	
27. häufiger Harndrang oder Inkontinenz	
28. Brennen beim Urinieren	
29. Unregelmäßigkeiten in der Sehkraft oder Punkte im Sehfeld	
30. brennende oder schmerzende Augen	
31. wiederkehrende Ohreninfektionen oder Flüssigkeit im Ohr	
32. Ohrenscherzen oder Taubheit	
Punktzahl Abschnitt C	
Punktzahl Abschnitt B	
Punktzahl Abschnitt A	
Gesamtpunktzahl aller Abschnitte	

Ihre Gesamtpunktzahl hilft Ihnen und Ihrem Arzt oder Gesundheitsberater dabei, herauszufinden, ob Ihre gesundheitlichen Probleme von einer Pilzinfektion herrühren. Beachten Sie bitte, dass die Punkte für Frauen höher als für Männer sind, da sich sieben Fragen ausschließlich auf Frauen beziehen und nur zwei ausschließlich auf Männer.

Ergebnisse für Frauen:

- Liegt der ermittelte Wert über 180 Punkten, sind Gesundheitsprobleme aufgrund einer Pilzinfektion mit ziemlicher Sicherheit vorhanden.
- Liegt der ermittelte Wert über 120 Punkten, sind Gesundheitsprobleme aufgrund einer Pilzinfektion vermutlich vorhanden.
- Liegt der ermittelte Wert über 60 Punkten, sind Gesundheitsprobleme aufgrund einer Pilzinfektion möglicherweise vorhanden.
- Liegt der ermittelte Wert unter 60 Punkten, sind Gesundheitsprobleme aufgrund einer Pilzinfektion wahrscheinlich nicht vorhanden.

Ergebnisse für Männer:

- Liegt der ermittelte Wert über 140 Punkten, sind Gesundheitsprobleme aufgrund einer Pilzinfektion mit ziemlicher Sicherheit vorhanden.
- Liegt der ermittelte Wert über 90 Punkten, sind Gesundheitsprobleme aufgrund einer Pilzinfektion vermutlich vorhanden.
- Liegt der ermittelte Wert über 40 Punkten, sind Gesundheitsprobleme aufgrund einer Pilzinfektion möglicherweise vorhanden.
- Liegt der ermittelte Wert unter 40 Punkten, sind Gesundheitsprobleme aufgrund einer Pilzinfektion wahrscheinlich nicht vorhanden.

Quelle: William G. Crook, *The Yeast Connection Handbook* (Jackson, TN: Professional Books, 2000)

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Es ist jetzt mehrere Jahre her, seit ich dieses Buch das erste Mal veröffentlicht habe, und seitdem hat sich eine Menge geändert. Diese aktualisierte Neuauflage berücksichtigt die neuesten Forschungsergebnisse zu Candida, aber auch zur Darmgesundheit und deren Zusammenhang mit dem Mykobiom, also der Zusammensetzung der Pilze in unserem Körper. Ich berichte Ihnen außerdem, was ich über den Selbstheilungsmechanismus unseres Immunsystems gelernt habe, die Beziehung von Candida zur Dünndarmfehlbesiedlung (DDFB), die optimale Nebennierenfunktion und die verheerenden Auswirkungen von Zucker und vorverarbeiteten Lebensmitteln auf das Nervensystem. All diese Faktoren spielen eine entscheidende Rolle dabei, Ihren Körper wieder in seinen gesündesten Zustand zurückzusetzen.

Zunächst erfahren Sie in diesem Buch, was Candida ist, warum die meisten gesundheitlichen Probleme ihren Ursprung im Magen-Darm-Trakt haben, wo Candida am meisten anrichten kann und wie die natürlichen Selbstheilungssysteme Ihres Körpers zu Ihrem besten Verbündeten gegen Candida und andere Krankheitsverursacher werden können. Danach konzentrieren wir uns auf die Ernährung, die wir zur Heilung unseres Körpers einsetzen können. Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihr ganz persönliches 90-Tage-Programm entwickeln können, mit dem Sie eine gute Gesundheit erlangen. Dazu setzen wir nutzerfreundliche Tabellen und Protokolle über Nahrungsergänzungsmittel ein, wir stellen einen Zwei-Wochen-Essensplan zusammen und Sie finden hier köstliche Rezepte. Um Candida vollständig zu eliminieren, müssen Sie sowohl die Anti-Candida-Diät durchführen als auch ein antimykotisches Mittel und entsprechende Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, damit die Entgiftung funktioniert und Ihr Körper seine optimale Funktionsweise zurückerhält. Sie werden Erfolgsgeschichten von Lesern und Klienten lesen, die ihre Zucker- und Kohlenhydratabhängigkeit besiegt haben, durch die ihre Candida-Probleme gefördert wurden. Deren Tipps, wie man mit den grippeartigen Symptomen umgeht, die auftreten können, wenn man damit beginnt, seinen Körper zu entgiften, und wenn die Candida abklingt, werden auch Ihnen helfen. Denn obwohl diese Symptome normal und nur vorübergehend sind, nutzt dieser bösartige Pilz sie, um ganz schön heftig gegen Sie anzukämpfen.

Ich hoffe, dass Sie nach einem Monat eine Verbesserung Ihrer Symptome feststellen und sich nach 90 Tagen fantastisch fühlen werden. Bei meinem Programm geht es nicht um Entbehrungen, es ist vielmehr eine Änderung des Lebensstils, die Ihnen dabei helfen wird, wieder gesund zu werden und auch im hohen Alter noch fit zu bleiben. Wenn sich der Blutzuckerspiegel erst einmal normalisiert hat und der Pilzbefall bewältigt wurde, wird auch Ihr Heißhunger auf Süßes und Kohlenhydrate verschwinden. Nur keine Angst – wenn Sie mal einen schlechten Tag haben und wieder rückfällig werden, machen Sie einfach am nächsten Tag mit dem Programm weiter. Sie müssen sich nicht zu einem Perfektionisten entwickeln, aber Sie müssen sich bis zu einem gewissen Grad dem Programm verpflichten, um davon zu profitieren. Tausende Menschen haben bereits mit meinem Programm gearbeitet und Sie können das auch. Ich habe jeden Schritt so konzipiert, dass Sie schnelle und positive Veränderungen spüren werden. Lassen Sie uns anfangen!

TEIL I



Der verborgene Faktor hinter vielen
Krankheiten

1.

Die Candida-Epidemie

Viele der Krankheiten und Symptome, unter denen Männer, Frauen und selbst Kinder heute leiden – seien es Ermüdungserscheinungen, Blähungen, Gewichtszunahme, Prostatitis, Benommenheit, Arthritis, Allergien, Ohreninfektionen und Depressionen –, können auf einen erstaunlichen Faktor zurückgeführt werden: ein Übermaß an Hefepilzen namens *Candida albicans*. Dieser Pilz ist eigentlich harmlos und ein natürlicher Bewohner des menschlichen Organismus. Bei gesunden Menschen existiert er symbiotisch mit anderen Bakterien im Magen-Darm-Trakt, auf den Schleimhäuten und auf der Haut. Wenn aber die Darmflora unausgeglichen ist, kann *Candida* sich übermäßig ausbreiten – und dann wird eine eigentlich harmlose Mikrobe zu einem aggressiven und opportunistischen Erreger, der den Körper systematisch angreift. Stellen Sie sich *Candida* wie die Hitze Ihres Küchenherdes vor. Im Normalfall ist diese etwas Positives, weil sie Ihnen genau das ermöglicht, was Sie brauchen, zum Beispiel eine warme Suppe an einem kalten Winterabend zuzubereiten. Wenn Sie aber nicht aufpassen, können Sie mit dem Herd auch die Vorhänge in Brand setzen.

Könnte *Candida* die Ursache Ihrer Krankheit sein?

Die Überproduktion von Hefepilzen, die von den meisten Ärzten oder Gesundheitsberatern als *Candida* oder Candidose bezeichnet wird, ist mittlerweile ein seuchenartiges Problem, das weltweit Millionen von Menschen betrifft. Es gibt über 150 Arten von *Candida*, von denen sechs bei Menschen häufig anzutreffen sind. Vorsichtig geschätzt geht man davon aus, dass einer von drei Menschen Gesundheitsprobleme oder Krankheitssymptome aufgrund einer Pilzinfektion hat. In meiner Praxis ist mir aufgefallen, dass Frauen mit *Candida* häufig direkt eine vaginale Hefepilzinfektion verbinden und Männer beim Wort Pilz oft an Nagelpilz denken. Beide dieser Annah-

men sind leider sehr naiv, denn Candida kann viel mehr Körperteile beeinträchtigen, als wir gemeinhin glauben.

Zusätzlich zu den gängigen, alltäglichen Problemen, die ich bereits angesprochen habe, wird Candida heute mit wesentlich ernsteren und beeinträchtigenden Krankheiten in Verbindung gebracht, zum Beispiel mit Multipler Sklerose, Fibromyalgie, Autismus und Geisteskrankheiten. In all diesen Fällen hat es die westliche Medizin jedoch versäumt, die Erreger zu erkennen, die dazu führen, dass der Körper und das Immunsystem verrücktspielen; ich bin mir sicher, dass Pilze hier oftmals die Übeltäter sind – wenn sie nicht gar ein Teil eines größeren mikrobiellen Problems sind. Aus diesem Grund kommen viele Patienten zu mir, die ernsthafte Beschwerden haben, die von ihren Ärzten als unerklärlich oder unheilbar betrachtet werden. Und mit meinem Programm schaffen sie es, nicht nur diese Beschwerden loszuwerden, sondern auch weitere, scheinbar unbedeutendere und periodisch auftretende Gesundheitsprobleme zu eliminieren, da alle ebenfalls durch Candida verursacht wurden. Dazu gehören Nebenhöhlenerkrankungen, Tinnitus, Infektionen der oberen Atemwege, PMS, Ekzeme, Ermüdungserscheinungen, Benommenheit, Fibrosen, Akne, Sodbrennen/gastroösophageale Refluxkrankheit, Prostatitis und Ängste. Sie alle können aus einer größeren und komplizierten Pilzinfektion resultieren, die man viel zu schnell auf die leichte Schulter nimmt, mit ein bisschen Salbe behandelt oder mit Ibuprofen abzuschwächen versucht, bis sie sich zu einem noch viel größeren und unüberschaubaren Problem auswächst. Wenn man sie nicht behandelt, wächst Candida immer weiter, und mit der Zeit wandelt sich die Hefe, die ursprünglich ein Einzeller ist, zu einem voll ausgebildeten, krankheitserregenden Pilz, der viele Gesundheitsprobleme verursachen kann.

Wenn die Candida pathogen und somit systemisch wird, wandelt sie sich zu einer sehr aggressiven und invasiven Form, die systemische Candidose genannt wird. Diese treibt nahrungssuchende Wurzeln aus, die sich im gesamten Darm ausbreiten, ähnlich wie die Wurzeln einer Pflanze. Die Wurzeln der Candida punktieren schließlich den Darm und bohren sich in die Darmschleimhaut des Verdauungstrakts, wodurch die Darmbarriere durchlässiger wird. So entsteht das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom, also eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut, das in Kapitel 2, »Der Ursprung der Krankheit«, näher behandelt wird. Dies wird noch verschlimmert durch ein vermehrtes Ungleichgewicht der Mikroorganismen in der Darmschleimhaut. Ist die Wand, die unseren Verdauungstrakt vom Blutkreislauf trennt, erst einmal durchlässig, können der Pilz und seine Giftstoffe durch die Darmschleimhaut in unsere Blutbahnen gelangen, wo sie definitiv nicht hingehören.

Das Mykobiom 101

Ob wir unsere Gesundheit erhalten oder beeinträchtigen, hängt zu einem großen Teil vom Mikrobiom des Körpers ab, ein Begriff, der im Jahr 2001 geprägt wurde von Nobelpreisgewinner Joshua Lederberg, einem Genetiker und Molekularbiologen, um die rund 100 Billionen Mikroorganismen oder Mikroben zu beschreiben, die im menschlichen Körper existieren.¹ Unser Mikrobiom besteht aus Bakterien, Viren und einzelligen Mikroorganismen wie Algen, Protozoen und Pilzen, die in unserem Körper existieren. Sie alle können einen enormen Einfluss auf unsere Physiologie haben. Sie leisten einen Beitrag zu Stoffwechselfunktionen, schützen uns vor Krankheitserregern und unterstützen das Immunsystem – und somit wirken sie sich direkt oder indirekt auf die meisten unserer Körperfunktionen aus. Diese Organismen sind für lebenserhaltende Prozesse wie Verdauung, Immunisierung und die Produktion und Aufnahme von Vitaminen dringend erforderlich.

Das Mykobiom bezieht sich speziell auf die Pilzpopulation in unserem Körper innerhalb des Mikrobioms – und falls Sie noch nie etwas davon gehört haben sollten, sind Sie nicht allein. Forscher der University of Pittsburgh School of Medicine haben betont, dass das Mykobiom ein bisher wenig untersuchtes Ökosystem ist, obwohl es eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit spielt: »Verschiedene Mykobiom-Muster werden mit diversen Krankheiten in Verbindung gebracht. Indem es sich mit anderen Biomen sowie mit dem Wirt verbindet, trägt das Mykobiom wahrscheinlich zu einer Progression der von Pilzen verursachten Krankheiten bei und spielt in der Gesundheit eine wichtige Rolle.«²

- **Biom:** eine natürlich vorkommende Gemeinschaft von Flora und Fauna
- **Mikrobiom:** alle Bewohner des Darms
- **Mykobiom:** nur die Pilze
- **Wirt des Bioms:** Sie

Die Forschung konzentriert sich zunehmend auf das Mykobiom, dennoch ist dieses empfindliche Ökosystem im Vergleich zum Mikrobiom noch wenig ausreichend untersucht worden – ich persönlich empfinde das als frustrierend, weil so vielen Patienten besser dabei geholfen werden könnte, ihre Gesundheit und Vitalität wiederzuerlangen, wenn das Mykobiom bekannter und erforschter wäre und in der Schulmedizin Berücksichtigung fände. Dr. Mahmoud Ghannoum, Leiter des Center for Medical Mycology an der Case Western Reserve University in Cleveland, Ohio, teilt

meine Bedenken, denn er schreibt: »Die wissenschaftliche Gemeinschaft hat unsere Ratschläge bezüglich der mykotischen Komponenten des Mikrobioms nicht befolgt. Mit Stand November 2015 ergaben nur 269 von über 6000 Suchen nach dem ›Mikrobiom‹ im Web of Science ein Ergebnis, in dem der Begriff ›Pilz‹ überhaupt vorkam, und diese wissenschaftliche Suchmaschine liefert nur 55 Beiträge, die sich mit dem Mykobiom beschäftigen.«³ Nachdem ich 20 Jahre lang so gut wie keine wissenschaftlichen Daten zu diesem Thema finden konnte, werde ich langsam optimistischer, weil die neueste Forschung das Pilz-Mykobiom als »einen wichtigen Faktor für die Gesundheit und für Krankheiten«⁴ bezeichnet.

Sind das Mikrobiom und das Mykobiom im Darm unausgeglichen – dieses Ungleichgewicht der Darmflora wird auch als Dysbiose bezeichnet –, ist *Candida* nicht der einzige Organismus, der sich vermehrt, ganze Populationen anderer Mikroorganismen explodieren förmlich. Gesundheitsberater wie ich beobachten heutzutage vor allem bei zwei Erscheinungsformen dieser Dysbalance besonders ausgeprägte Steigerungen: bei der Dünndarmfehlbesiedlung (DDFB) und bei dem Stäbchenbakterium *Helicobacter pylori*. Diese Vermehrung geschieht bei einer Dysbiose oft gleichzeitig mit dem Ausbreiten von *Candida*. DDFB und *Helicobacter pylori* können wie ein Türöffner für *Candida* fungieren, was umgekehrt genauso gilt. Auch zu wenig Magensäure kann DDFB und *Candida* begünstigen. Außerdem kann von Bakterien hergestellter Wasserstoff eine Energiequelle für *Helicobacter pylori* sein. Wenn zur Behandlung von DDFB und *Helicobacter pylori* Antibiotika eingesetzt werden – selbst wenn dies in manchen Fällen notwendig ist –, wird dadurch das Wachstum von *Candida* zusätzlich begünstigt. Trotz allem wird *Candida* von den meisten Ärzten weiterhin ignoriert. Wenn ein Patient mit diesen Infektionen zu mir kommt, verordne ich ihm ein antimikrobielles Breitbandmittel, das alle Infektionen auf einmal anspricht. Denn es ist wichtig, dass dies gründlich ausheilt.

Schauen wir uns diese beiden behandelbaren Zustände, für die *Candida* den Weg geebnet hat, einmal genauer an. Die Dünndarmfehlbesiedlung ist eine Krankheit, bei der sich die typischen Bakterien des Dickdarms im Dünndarm ausbreiten. Das kann verschiedene Gründe haben, beispielsweise zu wenig Magensäure oder Motilitätsstörungen, die verhindern, dass der Nahrungsbrei durch den Gastrointestinaltrakt transportiert wird. Gründe dafür können ein Mangel an Wasser, zu viel Zucker, eine Fistel, eine beschädigte Ileozäkalklappe, Verwachsungen, zu viel Luft im Darm, Medikamente, strukturelle Anomalien oder neurologische beziehungsweise muskuläre Probleme sein, die den Transport von Bakterien und Nahrung hemmen, wodurch diese dann zu lange im Darm verbleiben. Ein erhöhtes Auftreten einer Dünndarm-

fehlbesiedlung wird auch mit Arzneimitteln in Verbindung gebracht, die bei Problemen mit dem Gastrointestinaltrakt verordnet werden. Diese sind auch bekannt als Protonenpumpen-Inhibitoren, gängige Mittel sind hier Nexium, Prevacid oder Omeprazol. Die Symptome einer Dünndarmfehlbesiedlung äußern sich durch Blähungen, Völlegefühl, Magenschmerzen, Übelkeit, Verstopfung und Durchfall – außerdem gibt es unauffälligere Anzeichen wie die Unfähigkeit, bestimmte Vitamine, zum Beispiel Vitamin B12, aufzunehmen, ein chronisch niedriger Ferritinspiegel (ein Zeichen für Eisenmangel), Säurereflux und/oder laryngopharyngealer Reflux (auch stiller Reflux genannt) sowie zu niedrige Werte bei den Bauchspeicheldrüsenenzymen.

Helicobacter pylori ist eine bakterielle Infektion, die Magengeschwüre und Geschwüre im Dünndarm hervorrufen kann, andere, nicht ganz so extreme Symptome sind Blähungen, Aufstoßen, Übelkeit und Magenschmerzen. Bei manchen Menschen leben diese Bakterien im Körper, ohne jemals einen Schaden zu verursachen. *Helicobacter pylori* gelangt durch die Nahrung, Wasser oder den Speichel einer infizierten Person in den Körper, und wenn das Bakterium erst einmal vorhanden ist, greift es die Magen- und Darmschleimhaut an. Das kann zu Magen- und Darmgeschwüren führen.

Gesundheitszustände, die durch eine Überproduktion von Candida verstärkt werden

Autoimmunerkrankungen	
ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)	chronisches Müdigkeitssyndrom
Fibromyalgie	HIV/Aids
Leukämie	Lupus
Morbus Hodgkin	Multiple Sklerose
Muskeldystrophie	Myasthenia gravis
rheumatoide Arthritis	Sarkoidose
Sklerodermie	

Blutsystem	
chronische Infektionen	Eisenmangel
thrombozytopenische Purpura	