



Leseprobe

Gaby Guzek, Elisabeth Lange
Pilze im Körper – Krank ohne Grund?

Pilzinfektionen erkennen und heilen – Immunsystem stärken – Vorbeugen durch gesunde Ernährung - Mit großem Rezeptteil

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,99 €



Seiten: 248

Erscheinungstermin: 13. Juli 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Der meistverkaufte Ratgeber zum Thema – über 100.000 verkaufte Exemplare

Unklare Beschwerden wie Müdigkeit, Gelenkschmerzen, langwierige Erkältungen oder Verdauungsstörungen belasten eine extrem hohe Zahl von Menschen – und häufig, ohne dass Ärzte einen konkreten Befund feststellen können. In solchen Fällen können Pilze im Körper die Ursache sein. Gaby Guzek und Elisabeth Lange erklären in ihrem bewährten Ratgeber die Ursachen und die Symptome von Pilzerkrankungen und zeigen auf, wie sie wirkungsvoll und dauerhaft bekämpft werden können. Sie zeigen anschaulich und leicht verständlich, wie die richtige Ernährung Pilzerkrankungen langfristig unterbindet – mit 136 leckeren Rezepten zum Nachkochen und Endlich-wieder-Wohlfühlen!



Autor

Gaby Guzek, Elisabeth Lange

Elisabeth Lange studierte Ernährungswissenschaften. Sie lebt in Kiel als freie Journalistin und Buchautorin.

Gaby Guzek arbeitet als freie Wissenschaftsjournalistin mit den Schwerpunkten Medizin und Umwelt.

Inhalt

Vorwort: Ursache Pilze	8
Pilze – unerkannte Krankmacher	11
Beschwerden ohne Grund?	12
Eine Ursache, viele Symptome	12
Auch typisch – mehrere Krankheiten zugleich	13
Warum so unterschiedliche Symptome?	14
Pilze – Freund und Feind des Menschen	14
Was alle Pilze gemeinsam haben	15
Schädliche Schmarotzer	17
Welche Pilze machen krank?	18
Infektionsquellen	20
Unser Körper – ein Paradies für Pilze	22
Die Folgen für den Körper	27
Pilze – auf Dauer schädlich	28
Pilzgifte – Mykotoxine	28
Pilzinfektionen erkennen	31
Die Anzeichen der Krankheit sind vielfältig	31

Risikofaktoren einer Pilzinfektion	39
Nicht nur Medikamente begünstigen Pilze	40
Das Immunsystem	43
Ist unsere Körperabwehr fit, haben Pilze keine Chance	43
Fehlfunktionen des Immunsystems	46
Auch Überreaktionen machen krank	46
Allergien	46
Die Rotationsdiät – Hilfe bei der Diagnose	49
Chronische Krankheiten	50
Pilze sind dabei ein besonderes Problem	50
Nachweis und Therapie	57
Die richtige Diagnose	58
Pilze machen krank!	58
Den Pilzen auf der Spur	63
Die Möglichkeiten, Pilze zu erkennen	63
Die Blutttests	69
Die Medikamente	72
Die Behandlung – immer eine Kombination	72
Pilze behandeln	77
So werden Sie die Schmarotzer los	77

Alternative und ergänzende Therapien	81
Hokuspokus oder Heilungsmethoden?	81
Mikroben, die uns besiedeln	81
Der Aufbau der Darmflora	82
Die Stärkung des Immunsystems	83
Homöopathische Verfahren	85
Heilsames Essen gegen Pilze	91
Warum ist eine Diät wichtig?	92
Darmfreundliche Ernährung	92
Die Verlockung des Süßen	93
Ballaststoffe – gut gegen Pilze	103
Die Fitnessdiät	111
Gesundes Frühstück	112
Guter Start in den Tag	112
Hauptgerichte & Co.	116
Getreide – die gesunden Körner	116
Vom Korn zum Mehl	127
Gemüse tut gut!	130
Hülsenfrüchte – kein Pilzfutter	148

Kartoffeln – die tollen Knollen	156
Fleisch – ein Muss?	166
Fisch – immer eine gute Alternative	176
Hühnereier	183
Köstliche Soßen	192
Milchprodukte	199
Süßigkeiten ohne Zucker	203
Trinken Sie sich gesund	212
Diät bei chronischen Krankheiten	217
Pilze und Diabetes mellitus	217
Pilze und »Rheuma«	219
Zu viel Fett oder Cholesterin im Blut?	220
Allergie gegen »zahme« Pilze	221
Nie mehr Pilze im Körper	232
Gesunde Ernährung – dauerhaft	235
Adressen	239
Sachregister	241
Bildnachweis	247
Impressum	248

Krank machende Pilze sind in der Wissenschaft schon seit 1835 bekannt – also wesentlich länger als Viren und Bakterien.

Ursache Pilze

Es ist schon viele Jahre her, dass wir mit der Arbeit an diesem Buch begannen. Inzwischen hat sich viel getan. Pilzerkrankungen sind »in Mode« gekommen; zeitweilig konnte man kaum eine Zeitung aufschlagen, ohne einen Artikel über dieses Thema zu entdecken. Diese Popularität hat dem Thema leider auch geschadet. Denn plötzlich waren Pilze für alle möglichen Beschwerden verantwortlich, und die Therapievorschläge schossen schier ins Kraut. Seitens der Schulmedizin wurde das Thema eher belächelt.

Ein Stein kam ins Rollen

Mit zunehmendem Interessensdruck durch die Öffentlichkeit meldeten sich Kritiker zu Wort, die in Bausch und Bogen ablehnten, dass Pilzinfektionen überhaupt schaden könnten.

Glücklicherweise gibt es aber nicht nur Heißsporne, sondern auch kühle Köpfe und engagierte Forscher. So hat sich in den letzten Jahren das Wissen über Pilzinfektionen deutlich weiterentwickelt. Spannendes ist hinzugekommen, das wir an Sie weitergeben.

Auch zum Thema, ob man bei einer Erkrankung durch Pilze überhaupt auf eine spezielle Ernährungsweise umsteigen soll, und wenn ja, wie eine solche Diät wissenschaftlich fundiert aussehen soll, gab es unzählige Debatten, aber leider nur wenige überzeugende Argumente.

Die Wissenschaft nimmt sich der Pilze an

Neue Erkenntnisse kamen vor allem aus der »Darmökologie«, einem Forschungsgebiet, das sich mit der Besiedelung unseres Darms durch Mikroorganismen, der sogenannten Darmflora, beschäftigt. Erstmals konnte bewiesen werden, dass sich durch eine entsprechende Ernährung die »günstigen« Bakterien im Darm

Beschwerden ohne Grund?

Viele Menschen fühlen sich unwohl oder krank, ohne dass Ärzte ihnen eine klare Diagnose für ihre Symptome stellen könnten. Gerade bei Pilzkrankungen haben Ärzte und Patienten es schwer, denn: Pilze erkennt man nicht auf den ersten Blick, weil die Auswirkungen so unterschiedlich sind.

Die folgenden Fallbeispiele sollen Ihnen zeigen, dass es für viele Symptome keine schulmedizinische Erklärung gibt – und dass die Betroffenen deshalb aber noch lange keine »eingebildeten Kranken« sind.

Etwa 150 Pilzarten können Krankheiten beim Menschen auslösen, 10 bis 20 davon kommen häufig als Erreger vor, der Rest sind »Exoten«.

Eine Ursache, viele Symptome

Eine 40-jährige, früher sportliche Frau ist ständig müde, schläft zwölf Stunden täglich. Schon kurz nach dem Aufstehen fühlt sie sich wie gerädert. Ihr Job wird ihr zur Qual: Sie kann sich nicht konzentrieren, selbst die kleinsten Handgriffe fallen ihr schwer. Dabei hat sie das Gefühl, auf der Stelle zu treten, und sie vermag sich an manchen Tagen nicht einmal zu Arbeiten durchringen, die ihr sonst Spaß machen. Zeitweilig ist sie arbeitsunfähig und fühlt sich »einfach krank«. Der Arzt kann sich auf diese Symptome keinen Reim machen. Der Bluttest zeigt normale Werte, auch einen Eisenmangel schließt der Mediziner aus. Gleichzeitig nimmt die Frau seit Jahren trotz Hungerkuren und täglicher Kalorienkontrolle stetig zu.

Ab und zu überfällt sie Heißhunger auf Schokolade, Kekse oder Brot. Sie hat dann das Gefühl, »völlig verhungert zu sein« und ein »Flirren vor den Augen« zu haben. Dann verschlingt sie Butterbrote und Schokolade – weit über ihr Hungergefühl hinaus. Ihr Heißhunger lässt sich auch nicht mit den gängigen Diättricks

wie einer Schüssel Salat oder einem Joghurt stillen. Versucht sie es damit, isst sie anschließend die Süßigkeiten wie im Zwang zusätzlich. Nach einiger Zeit beginnen sie unerklärliche Schmerzen in den Finger- und Kniegelenken zu quälen. Auch hier weiß der Arzt nicht weiter. Die Frau begibt sich deshalb in naturheilkundliche Behandlung. Ihr Therapeut untersucht sie auf eine mögliche Pilzinfektion. Es stellt sich heraus, dass die Frau an einer Darminfektion mit der krank machenden Hefe *Candida albicans* leidet. Sie bekommt Medikamente und stellt ihre Ernährung um. Bereits nach drei Tagen lassen die Heißhungeranfälle und Schmerzen nach, die Müdigkeit verschwindet. In den nächsten acht Monaten nimmt sie zehn Kilogramm ab.

Müdigkeit, Gelenkschmerzen und Heißhungerattacken sind typische Anzeichen für eine Pilzinfektion im Körper. Dass diese Schmarotzer sich aber auch ganz anders bemerkbar machen können, zeigt ein weiteres Fallbeispiel.

Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Verdauungsprobleme und Heißhunger sind typische Anzeichen für eine Pilzinfektion.

Auch typisch – mehrere Krankheiten zugleich

Einem jungen Mann machen heftige Herzschmerzen zu schaffen. Vor allem nachts hat er manchmal das Gefühl, sein Herz würde sich »überschlagen«. Eine gründliche Untersuchung beim Arzt zeigt jedoch, dass sein Herz völlig gesund ist. Schließlich lautet die Diagnose: psychosomatische Herzbeschwerden. Gleichzeitig plagen den Mann wieder und wieder heftige, schmerzhaft Blähungen und Verdauungsbeschwerden. Er gerät schnell außer Atem und hat immer das Gefühl, erkältet zu sein, weil seine Nase andauernd verstopft ist.

Schließlich bekommt er eine Prostataentzündung, und ein anderer Arzt untersucht seinen Urin. Darin findet sich der krank ma-

Das sollten Sie unbedingt beachten

- ▶ Viele Beschwerden, die Pilze hervorrufen, lassen sich noch nicht erklären. Behandelt man diese Patienten gegen Pilze, verschwinden auch die rätselhaften Symptome. Die Vielfalt von Pilzinfektionen und die noch bestehenden Wissenslücken können sogar Fachleute in die Irre führen. Machen Sie deshalb niemals den Fehler, selbst die Diagnose zu stellen und dabei alle Symptome auf eine vermeintliche Pilzinfektion zurückzuführen.
- ▶ Falls Sie unter scheinbar unerklärlichen Schmerzen oder anderen Beschwerden leiden, klären Sie unbedingt mit einem Arzt, ob dahinter nicht andere Krankheiten stecken.
- ▶ Findet sich kein Auslöser für Ihre Symptome, können Sie Pilze als Krankheitsursache in Betracht ziehen – und Ihren Arzt darauf hinweisen.
- ▶ Auch wenn Sie selbst felsenfest davon überzeugt sein sollten, dass an Ihren Beschwerden Pilze schuld sind: Der Gang zum Arzt ist unerlässlich.

Die meisten Pilze bilden Zellfäden, die zu Geflechten zusammentreten. Oft erscheinen diese als feste Gebilde, als Fruchtkörper. Die Mykologie (Pilzkunde) unterscheidet grob zwischen den mikroskopisch kleinen Pilzen (z. B. Schimmelpilzen) und den Großpilzen, zu denen auch die essbaren gehören.

der Feinschmecker schätzt seine schmackhaften Schwammerl. Doch diese zahmen Pilze haben unfreundliche Verwandte, die zu Plagegeistern für den Menschen werden können.

Was alle Pilze gemeinsam haben

Egal, ob Krankmacher oder fetter Fliegenpilz: Biologisch gesehen gehören sie zu den Pflanzen, ihre nächsten Verwandten sind die Algen. Weil Pilze jedoch keine pflanzentypischen Merkmale wie Wurzel, Blatt oder Blüte haben, sprechen Biologen gern vom abgeschlossenen Reich der Pilze. Weltweit gibt es rund 100 000 verschiedene Arten.

Haut-, Hefe- und Schimmelpilze können den Menschen krank machen, wenn es ihnen gelingt, in seinem Organismus Fuß zu fassen, sich dort zu vermehren und zu ernähren.

Ein Pilz besteht zu einem großen Teil aus einem unsichtbaren Geflecht, dem Myzel. Manchmal wächst aus diesem Pilzmyzel ein Fruchtkörper heraus. Einige dieser Fruchtkörper sind begehrte Speisepilze: Champignons, Maronen, Pfifferlinge, Morcheln oder Steinpilze sind nur einige Beispiele.

Der größere Teil des Pilzes aber gedeiht im Verborgenen und kann dort riesige Ausmaße annehmen: Das größte Lebewesen der Erde ist ein Pilz! Amerikanische Forscher haben dieses Pilzgeflecht im Boden gefunden, das sich auf einer Fläche von über 600 Quadratkilometern ausdehnt. Auch menschliche Zellen wie etwa die Haut kann ein Pilz mit einem unsichtbaren Geflecht durchziehen. So unheimlich diese Gewächse zunächst erscheinen: Es ist gut, dass es Pilze gibt, denn sie sind eigentlich nichts anderes als riesige Recyclingfabriken. Weil sie selbst keine Energie aus Luft und Sonne gewinnen können, wie es etwa Blumen und Bäume tun, müssen sie sich mit den Nährstoffen begnügen, die ihnen andere Organismen zur Verfügung stellen. In der Regel sind abgestorbene Pflanzen oder Tierkadaver ihre Nahrung. Pilze können diese Reste vollständig verwerten, übrig bleiben nur noch wenige Stoffe wie Mineralien oder Wasser. Die stehen nun wieder anderen Lebewesen zur Verfügung.

Ohne Pilze gäbe es deshalb kein Leben auf unserer Erde. Pilze sind keine Feinschmecker und absolut nicht wählerisch, was ihre Nahrung betrifft. Deshalb kommen sie auch so gut wie überall vor. Im Boden tummeln sie sich genauso wie in der Luft, im Wasser, in Lebensmitteln, in Wohnungen – und manche eben auch in Lebewesen. Wir nennen sie dann schädlich, wenn diese Pilze schmarotzen und ihrem »Wirtsorganismus« schaden können.

Schädliche Schmarotzer

Experten schätzen, dass etwa 100 Pilzarten im menschlichen Organismus wachsen und ihm schaden können. Ein Pilz gilt dann als schädlich, wenn er in der Lage ist, im menschlichen Körper dauerhaft zu überleben und sich von ihm zu ernähren. Mediziner nennen krank machende Pilze pathogen.

Wollen sich Pilze auf Dauer einnisten, müssen sie sich an den Körperzellen des Wirts festhalten können. Dafür sind pathogene Pilze mit chemischen Substanzen ausgestattet, mit denen sie an Hautzellen regelrecht »andocken« können. Ist diese Verbindung einmal geschlossen, hält sie so fest wie ein Patentkleber: Auch heftige mechanische Reibung kann Pilze nicht mehr völlig entfernen. Einige Pilze sind sogar in der Lage, mit chemischen Substanzen Hautzellen aufzulösen und durch sie hindurchzuwachsen. Das geschieht u. a. im Darm, wenn die Hefen nicht genügend Nahrung erhalten. Auf der Suche nach Verwertbarem bohren sie sich durch die Darmwand bis in die Blutgefäße. Diese zapfen sie an und ernähren sich von dem im Blut gelösten Zucker. Doch auch ein Pilz, der sich noch so gut in der Darmschleimhaut festhält, kommt gegen eine funktionierende körpereigene Abwehr nicht an. Deshalb haben einige krank machende Pilze die Fähigkeit entwickelt, die Abwehrkräfte der Hautoberfläche zu blockieren. Sie können die für die Abwehr an der Darmschleimhaut zuständigen Immunglobuline vom Typ A – kurz IgA – chemisch aufspalten. Krank machende Hefen haben noch einen weiteren Trick, der körpereigenen Abwehr zu entgehen. Sie können sich so tarnen, dass das Immunsystem sie für körpereigene Zellen hält und in Ruhe lässt. Das Abwehrsystem erkennt körperfremde Stoffe normalerweise an ihrer Oberflächenstruktur. Einige Pilze können dieses Aussehen nachahmen und so der Abwehr entgehen.

Kliniker erkennen bei schwerkranken Patienten zu Lebzeiten nur etwa jede zweite Pilzinfektion. Vor allem tiefer gehende Pilzerkrankungen (invasive Mykosen), die innere Organe befallen, werden im klinischen Alltag oft übersehen. Vielleicht weil sie im Vergleich zu bakteriellen Erkrankungen beim Menschen noch immer selten sind. Studien zeigen jedoch: Die Zahl der Fälle steigt!

Die Behandlung von Haut- und Nagelpilzen ist langwierig und erfordert große Konsequenz. Ein befallener Fußnagel muss nach der Pilzdiagnose erst völlig herausgewachsen sein – und das dauert fast ein Jahr.

zerstörte. Ganz so zufällig scheinen die Todesfälle jedoch nicht zu sein. Forschungen weisen darauf hin, dass die alten Ägypter Schimmelpilze ganz bewusst als biologische Waffen eingesetzt haben. So fanden Wissenschaftler Gefäße, auf denen die Schimmelpilze wahrscheinlich gezielt angezüchtet wurden – um den Ersten zu töten, der die Grabkammer unbefugt betritt.

Für so gefährliche Pilzinfektionen der Atemwege kommen neben dem *Aspergillus niger* auch andere Schimmelpilze wie der *Aspergillus fumigatus* infrage. Er gefährdet besonders Arbeiter in Nahrungsmittelbetrieben wie etwa Käsereien, Bäckereien, Mühlen oder Brauereien. Auch bei Gärtnern, Landwirten und bei Angestellten in der Holzwirtschaft ist eine solche »Lungen-Aspergillose«, wie Mediziner diese Erkrankung nennen, eine typische Krankheit.

Dermatophyten

Als letzte Gruppe der krank machenden Pilze treiben die sogenannten Dermatophyten vor allem auf der menschlichen Haut und auf Hand- und Fußnägeln ihr Unwesen. Manche hinterlassen nur rötliche Flecken, andere können zu schmerzhaften Hautschäden führen. Früher nahm man an, dass sich diese Pilze von abgestorbenen Hautschüppchen ernähren würden. Doch es hat sich gezeigt, dass ein Dermatophyt die Haut mit seinem Pilzgeflecht regelrecht durchzieht. Sein Wachstum zerstört die Haut, weil er sich auch von noch lebenden Hautzellen ernährt. Ein Trost: Pilzinfektionen mit Dermatophyten sind zwar lästig, aber nicht lebensgefährlich.

Infektionsquellen

Vor Pilzen ist man nirgends sicher. Zwar gilt für die meisten Pilzerkrankungen: Man bekommt sie nicht, man holt sie sich – aber das ist schnell geschehen.

