

Dr. med. Gerhard Wallner

STOPP  
DEM  
CANDIDA-  
PILZ

# DER DARM-DOKTOR

Das 8-Wochen-Programm  
für einen gesunden Bauch

› blähungsfrei › energiegeladen › schlanker



**KNEIPP**  
VERLAG WIEN

# STYRIA BUCHVERLAGE

---

Wien – Graz – Klagenfurt  
© 2018 by Kneipp Verlag  
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Alle Rechte vorbehalten.  
ISBN 978-3-7088-0731-7

Bücher des Kneipp Verlages gibt es  
in jeder Buchhandlung und unter  
[www.kneippverlag.com](http://www.kneippverlag.com)

[www.facebook.com/KneippVerlagWien](http://www.facebook.com/KneippVerlagWien)

Fotos und Illustrationen:

Inge Prader: Cover und S. 8

Oskar Kubinecz: S. 21

iStock: S. 5 (Solstock), S. 12, 13 (Ben-Schonewille), S. 14, S. 15 (JuSun), S. 16, 17 (erikreis),

S. 23, S. 24, 25 (LuckyBusiness), S. 29 (Creativalmages), S. 32 (Siphography), S. 37 (Piotr Marcinski),

S. 47 (AdamGregor), S. 50, S. 55, S. 67, S. 68, S. 72-73 (takasuu), S. 74 (b-d-s), S. 82 (OlgaMiltsova),

S. 84 (Tharakorn), S. 90, 91 (ronstik), S. 97, S. 102, 103 (Petar Chernaeu), S. 109 (Szakaly),

S. 113, S. 115, S. 117 (robynmac), S. 119, S. 120, 121 (anyaberkut), S. 128 (Ekkapon)

fotolia: S. 20, S. 53, S. 57, S. 65, S. 71, S. 77, S. 78, S. 79, S. 81, S. 89, S. 105

dreamstime: S. 48, S. 61

shutterstock: S. 62, S. 98, 99 (TijanaM), 107 (Barbara Dudzinska)

beigestellt: S. 10

Pixelstorm Wien: Reproduktion Coverfoto

Grafische Gestaltung und Cover: Oskar Kubinecz, [www.kubinecz.at](http://www.kubinecz.at)

Lektorat: Kneipp Verlag

Druck und Bindung: AduPrint

Printed in the EU

7 6 5 4 3 2 1

8	Vorwort des Darm-Doktors
10	Das sagt der Mikrobiologe – Gastkommentar von Dr. Andreas Ruffer
14	Schaltzentrale Darm
18	Der Weg der Nahrung durch den Körper
21	Die Produkte unserer Verdauung
26	Wohlstand und Verdauung
28	Blickdiagnose Bauch – reicht es, hinzuschauen?
30	Bekannte und weniger bekannte Darmstörungen
30	Blähungen und Blähbauch
31	Die Verstopfung
34	Der Reisedurchfall
34	Sodbrennen
35	Das Reizdarmsyndrom
37	Die Infektanfälligkeit

38	Allergische Reaktionen
39	Die Zöliakie
40	Darmstörungen durch Antibiotika
42	Das Leaky-Gut-Syndrom
45	Die Dünndarmfehlbesiedelung
48	Wie der Darm unser Gewicht in die Höhe treibt
52	Die psychischen Folgen eines kranken Darms
56	<b>Candidainfektion des Darms</b>
75	<b>Das 8-Wochen-Darmprogramm nach Dr. med. Gerhard Wallner</b>
100	Sorgen Sie für Ihren Bauch - auch „nach dem Darmprogramm“
104	Rezepte für ein gesundes Darmleben
122	Das gibt dem Darm neuen Schwung
126	Die Darmdiagnostik



Auch ich hatte immer wieder mit Problemen des Verdauungsapparates zu kämpfen. Es begann mit einer schweren Darminfektion in der Jugend und setzte sich später mit Infektionen, die ich mir auf meinen zahlreichen Fernreisen geholt hatte, fort. Seitens der Medizin wurde mein Problem als Reizdarm abgestempelt, was einem „Damit-musst-du-leben“ gleichkam.

Durch eine glückliche Fügung bin ich dann bei einer Tagung auf einen Arzt gestoßen, dem ich so nebenbei von meiner Darm-Odyssee erzählte. Und, was soll ich sagen: Er hat mir die Augen geöffnet. „Einen Reizdarm gibt es nicht, das ist immer die falsche Diagnose. Lass deinen Stuhl untersuchen und du wirst herausfinden, was du hast.“ Ja, und so war es dann auch. Heute, viele Jahre später, sind meine einstigen Darmprobleme nur mehr „historische Ereignisse“. Ein Gutes hatte das Ganze aber doch: Ich habe mich in meiner allgemeinmedizinischen ärztlichen Tätigkeit noch viel intensiver dem Darm verschrieben – wollte und will dabei aber nicht die althergebrachten Wege gehen, sondern einen weiteren Blick auf den Kosmos Darm haben, ihn in seiner Ganzheitlichkeit verstehen.

Mein Wissen und meine Erfahrungen aus der intensiven Beschäftigung mit dem Organ in unserer Körpermitte will ich Ihnen hier weitergeben – mit einem großen Ziel: Ich möchte Ihnen zu einem besseren Bauchgefühl verhelfen.

### **Festgefahrene Wege**

Jahrzehntelang wurde der Darm von der Wissenschaft vernachlässigt. Mittlerweile entwickeln sich aber mehr und mehr Forschungszweige rund um dieses wichtige Organ, wobei viele von ihnen noch in den Kinderschuhen stecken.

In der Routinemedizin sind die Wege bis dato jedenfalls noch immer recht festgefahrene und führen oft nicht zum gewünschten Erfolg (fragt man Dr. Google, weiß er auch keine praktikablen Alternativen). Wenn Sie unter Darmproblemen leiden, kennen Sie möglicherweise das Szenario: Man hat endlich seine Scham überwunden, vertraut sich einem Arzt an, macht ein paar – teilweise unangenehme – Untersuchungen und hört dann Folgendes: „Körperlich ist alles okay.“ Das ist auf der einen Seite natürlich positiv, auf der anderen Seite aber auch sehr unbefriedigend – die Probleme sind schließlich da. Oder man bekommt aufgrund verschiedenster Symptome Medikamente verschrieben, die auf lange Sicht auch keine Verbesserung bringen (eher oft das Gegenteil).

### **Es geht auch anders**

Ich vertrete in der Medizin die Überzeugung, dass nichts im Körper passiert, was nicht Auswirkungen auf das Ganze hat. Gerade unser moderner Lebensstil beeinflusst viele Bereiche: Die Ernährung hat sich in den letzten Jahren rasant verändert, die Stressbelastung ist um ein Vielfaches größer geworden, Antibiotika- und Psychopharmakagaben gehören zur Norm usw. – und das heißt auch, dass wir unserem Darm zu viel zumuten.

Anhand der Symptome ist es nicht immer ganz leicht, den Ursachen für die Beschwerden auf den Grund zu gehen. Hier möchte ich Ihnen ein kleines Handwerkszeug in Sachen Darm & Co mitgeben: Sie werden Ihren Bauch nach der Lektüre wahrscheinlich besser kennen und Sie werden besser einschätzen können, woran es „hapert“. Bedenken Sie aber, dass das Lesen dieses Buches einen Arztbesuch nicht ersetzen kann. Es kann ihnen jedoch helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen: Der moderne Patient ist mündig und entscheidet selbst über sein Leben und seine Gesundheit mit.

### **Das bringt „Der Darm-Doktor“**

Im ersten Teil von „Der Darm-Doktor“ vermittele ich Ihnen ein wenig Theorie (ab Seite 56 speziell über den Candidapilz), ab Seite 75 geht's dann in die Praxis. Mein Darmprogramm soll Ihnen nicht weniger als ein besseres Leben bringen: Denn ist unser Darm – gerade im übertragenen Sinn – in seiner Mitte, kann der ganze Mensch in Frieden mit sich und seiner Umwelt leben.

Allerdings, und das will ich hier wirklich betonen, müssen Sie geduldig sein. Ich werde in meiner Praxis immer wieder gefragt, wie lange es dauern könnte, bis alles wieder normal ist – und werde dann meist etwas kryptisch: „In acht Wochen sollte das Ärgste überwunden sein, aber ...“ (der Darm bleibt, auch nach gewissenhafter Analyse und jahrelangem Studium, selbst mir noch oft ein „unbekanntes Wesen“). Wenn Sie und Ihr Darm also etwas länger brauchen, dann nehmen Sie sich einfach diese Zeit. Letztendlich werden Sie sehen, wie wohl man sich fühlen kann, und dem Darmprogramm in gewisser Weise ohnehin treu bleiben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, viele positive und überraschende Erkenntnisse und viel Erfolg mit dem Darmprogramm.

Ihr Darm-Doktor

**Dr. med. Gerhard Wallner**



## Schaltzentrale Darm

Es gibt eigentlich zwei Schaltzentralen in unserem Körper. Die eine, bekanntere von beiden, ist das Gehirn. Darüber wissen wir sehr viel. Ob wir denken, fühlen, sprechen, gehen oder Erinnerungen speichern – all das bringen wir ganz selbstverständlich mit dem Gehirn in Verbindung.

Aber wie ist es mit dem Steuerungszentrum in der Mitte unseres Körpers bestellt? Was wissen wir über unseren Bauch bzw. Darm? Bis in die heutige Zeit haben die meisten Menschen keine rechte Vorstellung von ihren Verdauungsorganen. Der Darm ist für viele jenes simple Organ, dessen Arbeit irgendwann nach der Nahrungsaufnahme beginnt und mit der Ausscheidung unterschiedlicher Stuhlqualitäten endet (wovon die feinen Menschen allerdings nicht so gerne sprechen). Dabei lassen sich die Aufgaben des Darms nicht auf die Verdauungsfunktionen beschränken.

In den letzten Jahren hat sich ein Zweig der Wissenschaft rund um bislang unerforschte und höchst aufregende Aspekte des Darms etabliert. Mittlerweile geben zahlreiche Untersuchungen und internationale Forschungsprojekte meiner Vermutung recht, dass der Darm mehr ist als bloß ein simples Rohr, in dem Stuhl produziert wird. Diese Forschungen stehen erst ganz am Anfang, aber eines zeigt sich jetzt schon deutlich: Es gibt nichts in unserem Körper, das nicht durch den Darm und seine Bewohner, die Darmflora, oder wie man heute sagt, die Mikrobiota, mitbeeinflusst wird (unter Mikrobiom versteht man übrigens die Gesamtheit aller Organismen, die einen Menschen besiedeln – im Darm, aber auch auf der Haut, in der Lunge, Blase etc.).

### **Unsere Darmflora bzw. Mikrobiota**

Es wird geschätzt, dass bis zu tausend verschiedene Bakterienarten und Bakterienstämme unseren Verdauungstrakt bewohnen, sie bestehen aus 100 Billionen einzelnen Bakterien. 100 Billionen, das ist eine Zahl mit 14 Nullen, unvorstellbar hoch und unvorstellbar wichtig. Angesichts dieser Größenordnung kann man gut verstehen, dass es im Mikrokosmos des Darms, wie im Makrokosmos des Universums, noch viel Spannendes zu entdecken gibt.

Von einigen Bakterienarten und -stämmen ist bekannt, wie sie sich verhalten und was ihre Aufgaben sind – so sind etwa die physiologischen Kolibakterien (*Escherichia Coli*) schon gut erforscht. Im günstigen Fall siedeln sich diese schon unmittelbar nach der Geburt im Darm an und bereiten so den Boden dafür, dass dieses Organ später gesund bleibt. Bekannt (und von herausragender Bedeutung für die Gesundheit!) sind auch verschiedene *Lactobacillus*- und *Bifidus*-Stämme.

Über die Auswirkungen anderer Bakterienarten auf den Darm weiß man noch zu wenig bzw. nur zum Teil Bescheid: Von Clostridien beispielsweise ist bekannt, dass es Stämme gibt, die schwere Darmentzündungen hervorrufen können, und

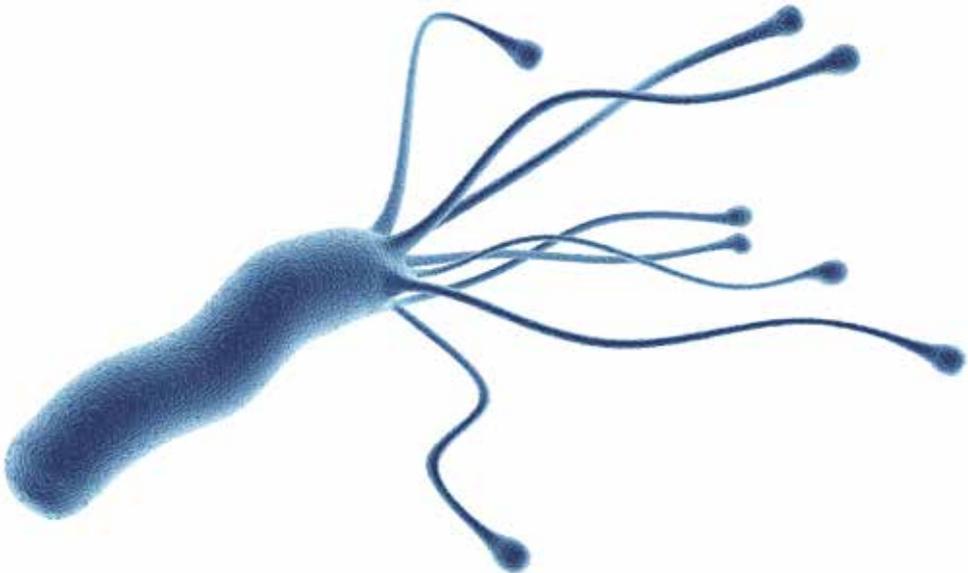
wieder andere, die mit einer starken Gasbildung in Zusammenhang gebracht werden. Es wird über Bakterienarten diskutiert, die das Essverhalten ihres Wirtes beeinflussen, und über jene, die neurologische und psychische Probleme verursachen können.

Jeder Mensch hat seine individuell zusammengesetzte Darmbesiedelung. Sie beeinflusst die Verdauungsfunktion, das Immunsystem und die psychische Stabilität. Je „besser“ die Mikrobiota aufgestellt ist, je mehr „gute“ Bakterien sich in unserem Darm befinden (ich nenne sie in diesem Buch „gute Helfer“), desto besser stehen die Chancen für ein gesundes Leben.

### Wenn die guten Helfer fehlen

Einen großen Teil meines Wissens habe ich durch meine tägliche Erfahrung als Arzt gewonnen. So haben meine Beobachtungen und Untersuchungen etwa gezeigt, dass Menschen mit einer gestörten Darmfunktion, mit Übergewicht, Allergien, Hautproblemen, mit einer Immunschwäche oder neurologischen Erkrankungen einen gemeinsamen Nenner vorweisen können – ihr Mikrobiom im Darm entspricht nicht der Norm, die guten Helfer unter den Darmbakterien sind nicht „gut genug“ oder befinden sich in der Minderheit, schlechte Fäulnisbakterien und Pilze haben die Oberhoheit – und das führt zu einer Reihe von Krankheiten.

**TIPP:** Geben Sie der Fäulnis im Darm keine Chance. Verzichten Sie eine Woche auf tierisches Eiweiß. Wirkung: Sie werden weniger Blähungen haben.



### Die Infektanfälligkeit entsteht im Darm

#### Das Darm-Immunsystem

Es gibt im Darm, vorwiegend in der Dünndarmwand, ein System von Immunzellen. Wir Fachleute nennen es das darmassoziierte Immunsystem oder, genauer, das darmassoziierte lymphatische Gewebe, die englische Abkürzung lautet GALT (gut-associated lymphoid tissues). Dieses Immunsystem ist keine hypothetische Vorstellung in den Köpfen der Immunologen, es existiert wirklich und hat die ehrenvolle Aufgabe, die Menschen vor unerwünschten Eindringlingen und giftigen Stoffen zu bewahren. Jährlich passieren tonnenweise Nahrung, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Parasiten, Viren etc. unseren Darm – da ist ein wachsames Immunsystem überlebenswichtig. Störungen äußern sich in Abwehrschwäche und Darmproblemen.

Das Mikrobiom ist einer der wichtigsten Partner des Immunsystems. Hauptaufgabe der guten Helfer in unserem Darm ist höchstwahrscheinlich das aktive Zusammenspiel mit den Darm-Immunzellen.



#### Alles wird überprüft

Geschätzte 70 bis 80 Prozent des gesamten abwehrzellenproduzierenden Immungewebes unseres Körpers befinden sich im Darm. Der Grund für diese Anhäufung liegt nahe: Alles, was an Feststoffen in den Körper kommt, muss überprüft werden. Die schützenden Antikörper heißen sekretorisches Immunglobulin A. Sie kleiden im besten Fall den gesamten Darm (Dünn- und Dickdarm) aus. Schlechte Bakterien, Pilze, schädliche Partikel und Viren können so rechtzeitig vor dem Eindringen in die Blutlaufbahn unschädlich gemacht werden. Mittels Immunbotenstoffen geben die Immunzellen aber auch Informationen an andere Organe im Körper weiter. Wird zum Beispiel ein infektiöses Bakterium im Darm enttarnt, erfahren auch Lunge, Bronchien und Nasenschleimhaut davon. Rechtzeitig gewarnt, sind auch diese weit entfernten Organe gut auf Eindringlinge vorbereitet.

#### Vom Einzeller zum „Sehr-viel-Zeller“

Die ersten Lebewesen auf der Erde bestanden aus einer einzigen Zelle – wie heute noch die Bakterien. Daraus haben sich dann im Laufe der Jahrtausende nach und nach höhere Lebewesen entwickelt, die aus vielen vielen Zellen bestehen – wie wir Menschen. Zu den Einzellern haben wir aber immer noch eine gute Beziehung. Wir leben in einer engen Symbiose, man könnte sagen in einer verlässlichen Partnerschaft: Im menschlichen Darm existieren nämlich bis zu tausend unterschiedlichste Bakterienarten (siehe Seite 14). Eine hohe Anzahl der Bakterienarten ist wichtig für einen gesunden Darm. Einseitige Ernährung und Antibiotikaeinnahmen sind häufig für eine Verminderung der Bakterienvielfalt verantwortlich.

### **Was tun bei Immunschwäche?**

Ich lasse bei allen meinen Patienten den GALT-Wert des Stuhls untersuchen – nicht umsonst, wie die Ergebnisse zeigen. Bei vielen Menschen mit Darmproblemen und Abwehrschwäche ist die Anzahl der Antikörper des Darm-Immunsystems nämlich deutlich verringert. Das führt zu einem herabgesetzten Schutz der Darmschleimhaut und zu einer gesteigerten Infektanfälligkeit. Gleichzeitig ist die Menge der guten Helfer im Darm oft deutlich reduziert. Wenn die Sparingpartner des Immunsystems fehlen, führt das häufig zu Infekten. Die Einnahme von Probiotika (siehe Seite 42) erweist sich hier als sinnvoll, manche der guten Helfer wirken besonders immunfördernd.

### **Allergische Reaktionen als Folge einer Dysbiose**

#### **Oft sinnlose Nahrungsmitteltests**

Nicht alles, was im Darm Probleme macht, sind typische Allergien und Unverträglichkeiten. Viel häufiger sind es Störungen an der Darmschleimhaut und eine Fehlbesiedelung des Darms, die zu allergieähnlichen Symptomen führen und dann übertriebene und sinnlose Nahrungsmitteltests veranlassen (dabei könnte – wieder einmal – ein Stuhltest die besseren Informationen bringen). Der erste Satz, den ich oft von meinen Patienten höre, ist: „Ich habe schon alles weggelassen und trotzdem habe ich weiterhin meinen Durchfall.“ Im schlimmsten Fall vertragen Menschen mit Störungen der Darmschleimhaut bzw. mit einer Dysbiose kaum noch etwas, aber es liegt nicht an den Lebensmitteln, sondern eben an den Störungen, auf die das Immunsystem mit Entzündungen reagiert.

#### **Was ist eine Dysbiose?**

Als Dysbiose bezeichnen wir in Fachkreisen eine Störung der Darmflora, die Anzahl der guten Bakterien ist dabei vermindert, die der schlechten vermehrt. Dazu kommen oft Überwucherungen mit dem Candidapilz. Unzählige Untersuchungen des Stuhls von Menschen mit allergieähnlichen Symptomen haben eine negative Veränderung der Darmflora aufgezeigt. Auffällig häufig sind die Anzahl der Enterokokken sowie der guten Art von *Escherichia Coli* vermindert. Diese zwei Bakterienarten zählen zu den wichtigsten Trägern der Kolonisationsresistenz. Das heißt, diese Bakterien verhindern die Ansiedelung von Krankheitserregern im Darm.

**TIPP:** Bei allergieähnlichen Symptomen ist die Einnahme von Enterokokken und Kolibakterien wirksam, am besten über einen Zeitraum von acht Wochen.

### Darm und Allergien

Die rasante Zunahme von Allergien wird fälschlicherweise mit der Veränderung von Pollen und der Klimaerwärmung in Zusammenhang gebracht. Zwar gibt es Pflanzen, die bei uns früher nicht heimisch waren, aber das erklärt noch keine Allergiefähigkeit.

Meine Beobachtung ist eine andere. Wenn man davon ausgeht, dass der wichtigste Anteil des Immunsystems im Darm liegt und eine Allergie wiederum eine Fehlregulation des Immunsystems ist, dann kann man davon ausgehen, dass es da einen Zusammenhang gibt. Ich habe schon erwähnt, dass die Darmschleimhaut mit Immunzellen und Antikörpern ausgekleidet ist. Gutes wird erkannt und akzeptiert, Schlechtes eliminiert und verbannt. Solange im Darm alles in Ordnung ist, funktioniert dieses Prinzip ganz hervorragend. Wenn jedoch eine Dysbiose vorliegt, kommt es durch die Ansiedelung von Krankheitserregern im Darm zu einer immunologischen Abwehrreaktion, zu einer Störung der Darmbarriere und zu entzündlichen Reaktionen. Pollen und andere Allergieauslöser können, vereinfacht gesagt, in die Blutlaufbahn kommen und weit entfernt vom Darm Heuschnupfen auslösen.

### Ein häufig übersehenes Problem: die Zöliakie

Die Zöliakie ist eine allergische und entzündliche Erkrankung der Schleimhaut des Dünndarms. Man spricht davon, wenn im Dünndarmepithel des Menschen entzündliche Reaktionen auf Bestandteile von bestimmten Getreidesorten, nämlich Gluten, entstehen. Je länger mit einer Diagnose zugewartet wird, desto schlechter ist der Heilungsverlauf, werden im Krankheitsverlauf doch Teile der Dünndarmschleimhaut zerstört. Neben der „echten“ Zöliakie gibt es auch die glutensensitive Enteropathie (siehe unten).

Symptome, die auf eine Zöliakie hindeuten, sind Gedeihstörungen bei Kindern, Gewichtsverlust, Müdigkeit, Blähungen und Appetitlosigkeit. Häufig gibt es auch einen Zusammenhang mit einer Candidainfektion.

Bei einer Zöliakie müssen auf Lebenszeit alle Nahrungsmittel, die Gluten enthalten, strikt gemieden werden. Der Darm kann sich dann wieder erholen und gut funktionieren.

### Viel zu seltene „Fahndung“

Was mich immer wieder verwundert, ja entsetzt, ist die Tatsache, dass bei vielen Menschen mit Darmproblemen noch nie nach einer Zöliakie gefahndet wurde – dabei wäre sie doch leicht zu entdecken. Kürzlich kam ein vierzehnjähriger Bursche zu mir, der für sein Alter zu schwach entwickelt war. Er war blass, untergewichtig und relativ klein. Die Gesichtshaut war unrein und glänzend. Der Junge hatte seit Jahren auch Darmprobleme mit Durchfall und Bauch-

schmerzen. Er war ständig müde, die schulischen Leistungen hatten bereits gelitten. Kein Arzt war auf die Idee gekommen, nach einer möglichen Zöliakie zu fahnden. Meine Testung der Gluten-Antikörper war sehr eindeutig: Der hohe Wert sprach für eine Allergie auf Gluten, das in den meisten heimischen Getreidesorten enthalten ist.

**TIPP:** Lassen Sie bei Verdacht auf Zöliakie Gluten-Antikörper im Stuhl oder Blut testen. Wirkung: Sie haben (endlich) Gewissheit.

### Eine zweite Form der Allergie auf Gluten

Die glutensensitive Enteropathie (Empfindlichkeit des Darms auf Gluten) kommt noch häufiger vor als die „echte“ Zöliakie. Die Beschwerden sind meist nicht so dramatisch – und die Folgen weniger gefährlich. Aber auch bei Menschen, die unter einer Glutensensibilität leiden, kann die Ernährung mit glutenhaltigen Lebensmitteln zu Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen führen. Ich habe entdeckt, dass begleitend mit Morbus Crohn bzw. Colitis ulcerosa häufig auch eine Glutensensibilität vorliegt.

Wenn die Gluten-Antikörper-Bestimmung im Stuhl positiv ist, sollte eine Dünndarmbiopsie abklären, ob eine „echte“ Zöliakie oder doch „nur“ eine Empfindlichkeit vorliegt. Bei einer Zöliakie ist es besonders wichtig, lebenslang auf Gluten zu verzichten. Bei einer Glutensensibilität ist eine glutenfreie Diät zumindest über mehrere Monate angeraten – und im Anschluss daran eine deutliche Reduktion der Zufuhr dieses Getreidebestandteils im Essen.

- **Glutenhaltige Lebensmittel**

Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (ein „Spezialfall“, weil der an sich glutenfreie Hafer oft kontaminiert ist), Einkorn, Emmer und Grünkern enthalten Gluten. Denken Sie aber auch daran, dass dieses Getreide in vielen Fertigprodukten steckt: Knabbergebäck, Würzsoßen, Getränke mit Zusätzen, Gewürzmischungen, paniertes Fisch und andere panierte Fertigprodukte, Joghurts und Milchfertigprodukte können Gluten enthalten.

- **Glutenfreie Lebensmittel**

(Pseudo-)Getreide wie Hirse, Buchweizen, Reis, Mais, Amarant und Quinoa enthalten kein Gluten. Zu den glutenfreien „Ersatzstoffen“ zählen Soja-, Kartoffel-, Lupinien- und Süßkartoffelmehl, Kichererbsen und Nüsse.

## Darmstörungen durch Antibiotika – kein Nutzen, wo kein Schaden

„Antibiotikum“ heißt übersetzt „gegen das Leben“. Im allgemeinen Sprachgebrauch bezieht sich die Bezeichnung meistens auf Arzneistoffe oder -mittel zur Behandlung bakterieller Infektionskrankheiten. Ursprünglich wurden diese Arzneimittel von Pilzen und Bakterien gebildet. Heute stellt die Pharmaindustrie diese Stoffe hauptsächlich synthetisch her.

### Was tun bei einem Pilzbefall des Darms?

#### Warum Zuckerfrei-Diäten schädlich sein können

Wenn sich Pilze von Zucker ernähren, dann müsste ja eine zuckerfreie Diät das Problem relativ rasch lösen. Was logisch scheint, hat allerdings einen Haken: Die Pilze spielen nicht mit, lassen sich nicht so einfach austricksen. Kriegen sie keinen Zucker, verhalten sie sich ruhig (das ist auch der Grund, warum die Beschwerden während einer zuckerfreien Diät tatsächlich nachlassen) und ändern einfach ihre Struktur. Im Ruhestadium können sie über lange Zeit völlig ohne Nahrung auskommen. Sie warten seelenruhig auf Zucker und Weizenmehl – und bekommen sie diese irgendwann, geht das (böse) Spiel von neuem los. Pilze müssen demnach in jenem Stadium behandelt werden, in dem sie sich am besten vermehren und besonders wohlfühlen. Das Aushungern der Pilze hat auch noch den Effekt, dass die Pilze auf der verzweifelten Suche nach Nahrung immer tiefer in die Darmschleimhaut und die Blutbahn eindringen.

Für einen nachhaltigen Erfolg ist es also am besten, mit einer Diät erst NACH einer Candidabehandlung zu beginnen. Weniger Zucker, weniger Brot und Pasta, dafür mehr Gemüse, reichlich lösliche Ballaststoffe, gesunde Darmbakterien und milchsauer vergorene Lebensmittel tragen dann viel zur Gesundung bei. Lebensmittel, die Hefe (Germ) enthalten, und alle mit Hefe vergorenen alkoholischen Getränke führen oft zu allergischen Reaktionen und sollte gerade in den ersten Wochen gemieden werden.

#### Die Behandlung des Candidapilzes mit Medikamenten

Der Goldstandard der Behandlung des Candidapilzes heißt Nystatin. Es wird aus Bakterien gewonnen, die diesen Stoff als Waffe gegen Hefepilze einsetzen. Bisher sind keine Resistenzen der Candidapilze dagegen bekannt. Nystatin ist gut verträglich, ungiftig und beschränkt seine Wirkung auf den Darm. Das Medikament wird in Tablettenform und als Flüssigkeit angeboten. Verschreibung und Festlegung der Dosierung bleiben natürlich dem Arzt vorbehalten. Bei Erwachsenen gilt für die Verabreichung als Tablette mit 500.000 Einheiten in der Regel: sechs Tabletten täglich auf drei Gaben aufgeteilt.

In unkomplizierten Fällen beträgt die Therapiezeit drei bis vier Wochen. Während das Medikament von den österreichischen Krankenkassen gehandelt wird, als sei es wertvoller und teurer als Gold, ist es in anderen Ländern rezeptfrei zu erhalten.

Ein weiteres wirksames und gut verträgliches Mittel gegen Candidapilze ist Amphotericin B. Es wirkt ähnlich zuverlässig wie Nystatin.

Medikamente, die im ganzen Körper wirksam sind, sollte nur in begründeten Fällen verabreicht werden. Gegen einige dieser Mittel bestehen Resistenzen, andere wiederum können schwere Nebenwirkungen verursachen.

### **Die Behandlung mit alternativen Arzneimitteln – Homöopathie und Phytotherapie**

In der alternativen Heilkunde sind Stoffe bekannt, die eine gewisse Wirksamkeit gegen Darmpilze vermuten lassen. Bei den pflanzlichen Mitteln sind es der Oregano und die Myrrhe sowie Grapefruitkerne, Walnusstinkturen und anderes mehr, allerdings müsste bei einer ausschließlichen Verschreibung hier die Dosierung so hoch sein, dass eine toxische Wirkung nicht ausgeschlossen werden kann. Ich verwende für meine Patienten gelegentlich Mittel aus dieser Gruppe, allerdings nur in verträglicher Dosis und als Ergänzung zur standardisierten Behandlung.

Bei homöopatischen Mitteln ist die Sachlage anders. Sie dienen ja nicht der Vernichtung der Candidapilze, sondern sollen zu einer verbesserten Entgiftungsregulation führen. Ich habe mit Mitteln wie Sanukehl® Cand D6 oder Albicans® D5 gute Erfahrungen gemacht und verschreibe sie häufig bei einer Mitbeteiligung der Haut.

### **Autovakzine – eine vielversprechende Ergänzung**

In der Schulmedizin recht umstritten ist die Behandlung mit Autovakzinen. Körperflüssigkeiten wie Blut und Urin oder der Stuhl des Patienten werden über ein bestimmtes Verfahren und zahlreiche Verdünnungsschritte zu homöopathischen Arzneien umgewandelt. Diese Mittel werden dem Patienten dann unter die Haut gespritzt. Die damit erzielten Erfolge sind gerade bei einer chronischen Pilzinfektion nicht zu verachten. Es gibt zahlreiche dokumentierte Fälle, wo die Patienten rasch beschwerdefrei waren.

### **Unverzichtbar – die Behandlung mit Probiotika**

Probiotika sind lebende Bakterien, die die Darmflora verbessern und Pilze aus ihrem Unterschlupf im Darm verdrängen. Zusätzlich bilden sie Abwehrstoffe, die den Pilzen schaden. Mein Credo lautet deshalb: keine Pilzbehandlung ohne begleitende Einnahme eines guten Probiotikums. Bevorzugt verschreibe ich DarmBalance basic, das ich persönlich speziell für diese schwierigen Fälle entwickelt habe.

### **Präbiotische Ballaststoffe – gut gegen Pilze**

Jene Bestandteile der Nahrung, die von den Verdauungssäften des Körpers nicht zerlegt werden können, werden Ballaststoffe genannt. Sie bleiben beim Verdauungsvorgang übrig und bilden im Dickdarm die Nahrungsgrundlage für die guten Bakterien der Darmflora.

Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen: Zu den unlöslichen, die sich, wie der Name schon sagt, in Flüssigkeiten nicht auflösen, gehört der Pflanzenbestandteil Zellulose. Unlösliche Ballaststoffe erhöhen die Stuhlmenge und sind deshalb nützlich. Aber noch weit wichtiger sind jene Ballaststoffe, die sich in Flüssigkeiten auflösen – sie werden von den Bakterien der Darmflora zur





Vermehrung benötigt. Dabei entstehen wiederum sogenannte kurzkettige Fettsäuren, das sind Stoffe, die die Schleimhaut des Darms ernähren – und deswegen „gut gegen Pilze“ helfen. Denn nur eine dauerhaft gesunde Darmschleimhaut kann sich gegen die schädlichen Pilze zur Wehr setzen.

Als meinen Lieblingsballaststoff setze ich das aus Pflanzen gewonnene Inulin ein. Es ist als natürlicher Bestandteil in Gemüse und Wurzelwerk enthalten. Aber um daraus ausreichend Inulin aufnehmen zu können, müsste man täglich riesige Mengen Gemüse verzehren.

### Der tägliche Balsam für den Darm – zwei Minuten gut investierte Zeit

Tun Sie abends, direkt vor dem Schlafengehen, zwei Minuten Gutes für Ihren Darm. Rühren Sie jeweils einen Teelöffel Inulin, zum Beispiel Darm-Ballast, sowie ein Probiotikum, zum Beispiel DarmBalance basic, in ein großes Glas Wasser und genießen Sie diesen Gute-Nacht-Trunk. Die Ballaststoffe und probiotischen Bakterien können dann mit ihrer wundervollen Arbeit in Ihrem Darm beginnen und den Candidapilzen das Leben schwer machen, das Immunsystem trainieren und den Dickdarm auf das Ritual des morgendlichen Stuhlgangs vorbereiten. Ganz nebenbei helfen sie über Nacht auch noch der Fettverbrennung auf die Sprünge.

### Begleitende Maßnahmen bei einer Candidainfektion

Ein Hauptproblem bei Pilzerkrankungen ist die wiederkehrende Ansteckung. Mir ist aufgefallen, dass der Candidapilz in Familien gehäuft auftritt, weil sich die Familienmitglieder gegenseitig anstecken. Es erscheint sinnvoll, bei einer Candidainfektion alle Haushaltsmitglieder zu untersuchen, ganz besonders dann, wenn bereits mehrere Personen Symptome zeigen. Bei einem genitalem Candidapilzbefall sollte der Partner grundsätzlich immer mitbehandelt werden (während der Behandlung sollte Geschlechtsverkehr nur mit Kondom stattfinden).

Alle Gegenstände der täglichen Hygiene wie etwa Handtücher sind strikt getrennt zu verwenden. Wechseln sie diese anfangs sogar täglich. Waschen Sie Hand- und Geschirrtücher, Leib- und Bettwäsche bei mindestens 60 Grad Celsius. Tauschen Sie Zahnbürsten häufig aus (und verwenden Sie sie selbstverständlich niemals gemeinsam!). Legen Sie Zahnprothesen und Zahnsparangen über Nacht in eine Desinfektionslösung.

## Zusammenfassung: Candidapilze im Darm?

### **Besteht der Verdacht auf eine Candidainfektion, sollten**

#### **Sie folgende Untersuchungen durchführen lassen:**

- eine Untersuchung des Stuhls hinsichtlich der Zusammensetzung der Darmflora, einer möglichen Belastung durch Pilze sowie bezüglich des sIgA- und pH-Wertes
- eine Untersuchung des Blutes auf Pilz-Antikörper

### **Leiden Sie an einer Candidainfektion, ist Folgendes wichtig:**

- die Einnahme der verordneten Medikamente und Ergänzungsmittel
- eine Veränderung bzw. Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten
- die Mituntersuchung von Personen im nahen Umfeld
- die Einhaltung spezieller Hygienemaßnahmen
- eine Nachkontrolle auf Pilze im Stuhl
- eine Wiederholung der Maßnahmen laut Therapieempfehlung – bei Bedarf

### **Achten Sie auf Infektionsquellen**

Pilze kommen überall vor, man ist nirgends sicher vor Ihnen. Aber die gute Nachricht lautet: Ein intaktes Immunsystem ist in der Lage, Pilze abzuwehren. Bei einem geschwächten Immunsystem ist das natürlich anders.

Tiere, kontaminierte Lebensmittel oder andere Menschen fungierten als Überträger – gerade beim Candidapilz spielt die Übertragung von Mensch zu Mensch eine große Rolle. Sie erfolgt durch intimen Kontakt genauso wie durch die gemeinsame Benützung von Toiletteartikeln und Handtüchern. Sollte in einem Haushalt jemand an einer Pilzinfektion leiden, gilt auch für die anderen Bewohner erhöhte Wachsamkeit.

### **Einkaufsberater bei Candidapilz-Belastung**

Wenn Menschen, die unter einer Pilzbelastung leiden, gleichzeitig durch eine Histaminabbaustörung oder eine andere Unverträglichkeit beeinträchtigt sind, wird das Thema Essen noch schwieriger: Es kann sein, dass ein Nahrungsmittel für das eine gut ist, für das andere aber wieder nicht. In diesen Fällen heißt es ganz besonders: Geduld haben und abwarten, bis sich die Darmschleimhaut vom Pilzstress wieder erholt hat.

Die folgenden Listen mit günstigen bzw. ungünstigen Lebensmitteln sollen Ihnen eine kleine Hilfe beim Einkaufen und Kochen sein (zeigen aber natürlich nur eine Auswahl). Generell gilt, was das Essen bei einer Candidainfektion angeht, dieser Grundsatz: weniger süß, aber saurer.

# Das heilsame Programm für einen gesunden Bauch

Darm-Doktor Dr. Gerhard Wallner nimmt den Leser mit auf eine spannende Reise in die Mitte des menschlichen Körpers. Er zeigt, welche Auswirkungen Darmprobleme auf den ganzen Körper und auch auf die Psyche haben, und gibt Tipps zur Ursachenforschung.

Ein großes Kapitel ist einer meist versteckt agierenden Gefahr gewidmet – dem Candidapilz, der sich gerne und oft auch in unserem Darm einnistet und von dort aus großen Schaden anrichten kann.

Der Mediziner hat ein einfaches Programm entwickelt, das den Darm in nur wenigen Wochen saniert: So werden Sie blähungsfrei, energiegeladen, schlanker und gewinnen dabei ein ganz neues Körpergefühl, mehr Balance und Lebensfreude.

*Dr. med. Gerhard Wallner ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit einer Spezialpraxis für Stuhldiagnostik und Darmsanierung in Wien. Die von ihm gegründete Internetplattform „Kompetenzzentrum Bauch“ vermittelt fundiertes Wissen über die Vorgänge im Bauch und zeigt Wege zur Darmgesundheit.  
[www.darm-doktor.at](http://www.darm-doktor.at)*

ISBN 978-3-7088-0731-7



[www.kneippverlag.com](http://www.kneippverlag.com)

[www.facebook.com/KneippVerlagWien](https://www.facebook.com/KneippVerlagWien)