

1.1. Pilze - Freund und Feind

Es gibt etwa 100 verschiedene Pilzarten, die in und am menschlichen Körper wachsen und ihm auch schaden können. Doch man darf sie nicht generell verunglimpfen, denn nur in bestimmten Fällen machen sie uns krank. Ob sie uns wohl oder schlecht gesonnen sind, hängt ab von ihrer Art und Anzahl sowie von unserer gesundheitlichen Verfassung, sprich vom Zustand unserer körpereigenen Abwehrkräfte - unserem Immunsystem. Die Bedeutung dieses Gleichgewichts zwischen „Angriff“ und Abwehr wird noch eingehend zu besprechen sein.

Beginnen wir mit den Pilzen, die wir aus dem alltäglichen Leben kennen, und ohne die es einige schmackhafte Nahrungsmittel nicht gäbe. Bierhefe und Backhefe zum Beispiel sind wegen ihrer „treibenden“ Kräfte beliebt. Edelschimmelpilze im Käse sorgen in Camembert, Brie oder Roquefort für angenehme Gaumenfreuden. Speisepilze sind begehrte Leckerbissen, auf die wir ebenfalls nicht verzichten möchten.

Aber es existieren auch andere Pilze, die sich zu wahren Plagegeistern und zu gefährlichen Parasiten für den Menschen entwickeln können. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie können ohne Nährboden oder einen sogenannten Wirt nicht leben. Ohne ihn bekommen sie keine Nahrung und sind nicht imstande, sich weiterzuentwickeln und fortzupflanzen. Nährboden kann beim Bäcker das Mehl und der Zucker, beim Brauer das Malz sein. In der freien Natur sind es oft abgestorbene Pflanzenteile, Kot oder Tierkadaver. In vielen Fällen ist der Mensch oder das Tier der lebende Organismus, der als Wirt den Lebensraum und die Nährstoffversorgung bereitstellt.

Der Zustand, dass sich Hefepilze, z.B. der Gattung *Candida albicans* im Darm des Menschen befinden, ist noch nicht gleichzusetzen mit einer Infektion, die dann auch entsprechende Beschwerden auslösen kann. *Candida* lebt bei vielen Menschen „kommensalisch“ im Darm als Begleiter der Darmflora. Erst wenn das örtliche oder das gesamtkörperliche Immunsystem nicht mehr voll funktionstüchtig ist, kann aus dem Begleiter („Kommensale“) ein Parasit werden.

Tritt dieser Zustand beim Menschen ein, dann spricht man von einer Pilzinfektion, bei der folgendes passiert: Die Pilze halten sich über chemische Stoffe an den menschlichen Körperzellen, zum Beispiel der Darmschleimhaut, fest. Dieses Phänomen nennt man „andocken“, da die Anhaftung so stark ist, dass selbst mechanische Einwirkung, wie zum Beispiel Reibung, die Pilze nicht vollständig von den Körperzellen lösen kann. Das macht eine Pilzinfektion meist hartnäckig und langwierig. Davon abzugrenzen ist der zunächst harmlose Eintritt beispielsweise eines Hefepilzes in den Magen-Darmtrakt ohne das besagte Andocken. Die Ausscheidung von Pilzen mit dem Stuhl ist nicht automatisch mit einer krankmachenden Pilzinfektion gleichzusetzen. Diese beiden Zustände und ihre Übergänge zu differenzieren ist Aufgabe der Diagnostik und einer kritischen Bewertung der Ergebnisse. Davon wird noch ausführlich die Rede sein.

Zu Komplikationen im Rahmen einer Pilzinfektion kann es unter anderem dann kommen, wenn die Pilze im Darm nicht genügend Nahrung, zum Beispiel Zucker, bekommen. Sie können sich dann förmlich durch die Darmschleimhaut bis in die Blutgefäße hindurcharbeiten, um sich von dem im Blut gelösten Zucker zu ernähren. Dabei besteht die Gefahr des Übertritts der Pilze in die Blutbahn mit nachfolgender Ausbreitung in andere Organe. Diese Vorstellung hat in den letzten Jahren zu der Warnung vor allzu strengen Fastenkuren und vor dem Heilfasten geführt. Zwischenzeitlich weiß man jedoch, dass Heilfasten möglich ist, sollte der Pilzbefall im Darm nicht gravierend bzw. eine gute Behandlung eingeleitet sein.

Eine nicht geringe Zahl an Patienten aus der Praxis des Autors hat es auf diese Weise geschafft, durch monatelangen, teilweise jahrelangen Zucker- und Kohlenhydratzug ihre Pilzbelastung erst so richtig „aggressiv“ zu machen!

1.2. Viele Beschwerden - eine Ursache

Ein großer Teil der Pilzinfektionen ist im Darmbereich angesiedelt. Das hat einschneidende Auswirkungen auf unser Immunsystem, da der Darm unser wichtigstes Abwehrorgan ist. Die erwünschten und uns wohlgesonnenen Bakterien der Darmflora übernehmen bedeutende Aufgaben für unser Regulations- und Anpassungssystem und tragen damit wesentlich zu einem ausgewogenen Gesundheitszustand bei. Die alte Weisheit von PARACELsus „Im Darm sitzt der Tod“ bringt dies anschaulich zum Ausdruck

Schulmedizinische Untersuchungen haben ergeben, dass über 70 % unserer Immunzellen im „Abwehrorgan Darm“ gebildet bzw. trainiert werden. Liegt hier durch Pilzbefall eine Störung vor, zum Beispiel im Gleichgewicht der Darmbakterien (im Folgenden auch Darmflora genannt), kommt es konsequenterweise zu einer Fehlsteuerung unseres Immunsystems. Diese Tatsache wird leider von vielen Ärzten auch heute noch nicht anerkannt oder entsprechend ihrer Bedeutung gewürdigt.

Nicht selten erzählen Patienten, dass ihr Hausarzt den Nachweis einer Hefepilzinfektion verharmlost hat. Vielfach mag es tatsächlich kein Problem für den Patienten darstellen. Andererseits bitten die Patienten doch gerade deshalb um eine Stuhluntersuchung, weil sie an einer Vielzahl bisher ungeklärter Beschwerden leiden. Hier ist es bedenklich, einen Hefepilzbefall nicht zu beachten bzw. nicht weiter abzuklären, da dem Patienten dann eine angemessene, auf die Ursache ausgerichtete Behandlung möglicherweise vorenthalten bleibt.

Gerade auf dieses Dilemma aufmerksam zu machen und den Betroffenen ausführliche Information zu geben, ist Ziel dieses Buches. Es stellt sich damit zwischen die verharmlosende Einschätzung des Pilzproblems durch die Schulmedizin und die nicht selten völlig kritiklosen und Panik verbreitenden Veröffentlichungen mancher selbst ernannter Experten und ihre teilweise sehr problematischen Therapieempfehlungen. Nicht zuletzt im Internet finden sich zum Teil haarsträubende Ausführungen zu diesem Thema.

Pilze können durch die Giftstoffe, die sie als Stoffwechselprodukte absondern, und durch ihre Auswirkungen auf das Immunsystem vielfältige Beschwerdebilder verursachen. So sondern sie beispielsweise Acetaldehyd ab, das in kleinen Mengen und normaler Lebertätigkeit rasch abgebaut relativ unproblematisch ist. Bei massiver Überproduktion durch Candida und/oder nicht erfolgtem Abbau aufgrund eines bei etwa 5 % der Bevölkerung anzutreffenden Enzymmangels kann dieser Giftstoff zu Angstzuständen, Depressionen und Gedächtnisstörungen führen.

Ein weiterer – ausschließlich von Hefen gebildeter – Giftstoff ist das Gliotoxin. Es inaktiviert Enzymsysteme in weißen Blutkörperchen und führt zur Bildung freier Radikale, welche durch Schädigung ihrer DNS die Funktionsfähigkeit der Leukozyten einschränkt.