

Naturheilkundliche Perspektiven: Intestinale Candidose – eine Infektion mit vielen Gesichtern (Teil 1)



Heilpraktiker Jan Laucken

Es geht heute um Pilze. Über Pilze habe ich schon einmal geschrieben. Damals ging es um bestimmte Medizinalpilze und ihre heilenden Wirkungen. Heute geht es um ganz andere Pilze, um solche, die krank machen können. Es geht um Hefepilze, um Candida-Hefen.

In der Naturheilkunde wird den Candida-Hefen schon seit langem große Beachtung geschenkt. Bei verschiedensten Erkrankungen und deren Behandlungen spielen sie eine Rolle. In der Schulmedizin vollzieht sich gerade ein Wandel. Lange Zeit wurde die Besiedlung des Darms mit Hefepilzen nicht sonderlich ernst genommen. Litt der/die Patient/in nicht an anderen schweren Erkrankungen, waren Pilze im Darm, falls überhaupt nach ihnen gesucht wurde, kein Grund zur Besorgnis. Das ändert sich in jüngster Zeit (vgl. Deutsches Ärzteblatt, 2009, 106/51-52). Es mehren sich Stimmen, die darauf hinweisen, dass das eine oder andere Beschwerdebild durch den vermehrten Befall des Darms mit Hefepilzen hervorgerufen, verstärkt oder unterstützt werden könnte. Die Naturheilkunde begrüßt diesen Meinungswandel, wird so doch wieder Forschung angestoßen, von der auch sie profitieren kann.

Für mich galt bislang stets ein Plausibilitätsargument: Schafft es eine Candida-Hefe, auf der Haut oder der Schleimhaut lokale Gewebsschädigungen hervorzurufen (z.B. Windeldermatitis, Mundsoor oder Vaginitis), so ist es nicht unwahrscheinlich, dass diese Pilze unter bestimmten Umständen auch im Darm lokal oder systemisch Schaden anrichten können. Die Naturheilkunde geht davon aus und behandelt aufgrund umfangreichen Erfahrungswissens entsprechend.

Ich habe meinen Beitrag zur intestinalen (zum Darm gehörenden) Candidose in zwei Teile getrennt. In dieser Ausgabe des „Tübingen im Fokus“ werde ich zunächst auf Fragen nach der Eigenart des Pilzes, nach möglichen Infektionen und deren Symptomen eingehen. Naturheilkundliche Diagnosen und Therapien werde ich im zweiten Teil besprechen.

Was und wo sind eigentliche Hefepilze?

Hefepilze sind mikroskopisch kleine Lebewesen. Sie haben nichts mit Schimmelpilzen in feuchten Wohnungsecken und schon gar nichts mit Speisepilzen aus dem Wald zu tun. Sie gehören zu den Schlauchpilzen, zur Gattung *Candida*. Diese umfasst inzwischen schon mehr als hundert Unterarten. Am bekanntesten sind die *Candida glabrata*, die *Candida parapsilosis*, die *Candida dubliniensis* und die *Candida albicans*.

Candida-Hefen besiedeln nur Warmblüter. Das heißt, sie brauchen einen Wirt (Mensch oder Tier) mit einer Körpertemperatur so um die 37 Grad Celsius. Hefen sind Schmarotzer (sie entnehmen einem anderen Organismus ihre Nahrung). Sie zählen zu den fakultativ pathogenen (nicht zwingend krank machenden) Erregern. Es sind vor allem die von den Hefepilzen erzeugten Toxine (Gifte), die pathogen sind.

Im Darm und im Magen, wo sie oft jahrelang unbemerkt leben, können sie,

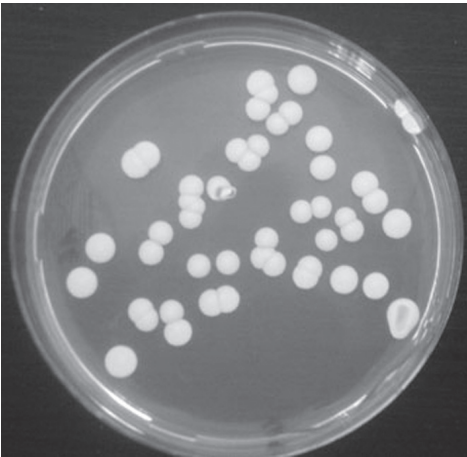
sobald bestimmten Umstände eintreten, krank machende Formen annehmen. Auch auf verschiedenen Schleimhäuten und der Haut können sie Krankheiten bewirken, im Mund (Mundsoor bei Säuglingen und Kleinkindern), im Genitalbereich (z.B. Vaginitis), auf der Haut (Windeldermatitis, Haut- und Fußpilz). All diese Infektionen sind oft erste Anzeichen einer möglichen intestinalen Candidose.

Die Candida-Hefen sind sehr anpassungsfähig. Sie haben gelernt, sich dem Immunsystem zu entziehen oder sich zu wehren. Zur „Tarnung“ bilden sie Biofilme (dreidimensionale Zellschichten), unter denen sie sich für das Immunsystem unkenntlich machen oder seinen Angriffen standhalten. Einige Candida-Hefen schaffen es sogar, in Wirtszellen der Darmschleimhaut einzudringen, um sich dort, gut versteckt, zu vermehren (vgl. Deutsches Ärzteblatt, 2009, 106/51-52).

Wie entstehen Candida-Infektionen und wie verbreitet sind sie?

Über die Hälfte der Bevölkerung ist, so haben Untersuchungen ergeben, mit Hefepilzen infiziert. Die Stärke des Befalls variiert jedoch sehr. Diese Variationsbreite ist wohl auch ein Grund dafür, warum eine Infektionen bei dem einen weitgehend beschwerdefrei abläuft und bei einem anderen verschiedene Erkrankungen bewirkt. Im Normalfall hält das Immunsystem eines Organismus den Pilz unter Kontrolle. In erster Linie besorgt das eine ausgeglichene Bakterienflora im Darm.

Durch andauernden Stress oder durch die vermehrte Einnahme starker Medikamente verändert sich die Zusammensetzung der Bakterien der Darmflora, das Immunsystem wird geschwächt. Werden starke Antibiotika häufig eingenommen, kann das empfindliche Gleichgewicht gestört werden. Umweltgifte und auch Schwermetalle (Blei, Quecksilber, Cadmium, Kupfer), wie sie auch in alten Zahnfüllungen (Amalgam) vor-



Candida albicans auf Nährboden (Petrischale)

kommen, fördern das Pilzwachstum. Kranke und belastete Milieus werden von den Pilzen zu rasantem Wachstum genutzt. Steigt die Dichte stark an (oft bis zu eine Million Keime pro Gramm Stuhl), so vergiften die Candida-Hefen den Körper.

Untersuchungen haben gezeigt, dass pathogene Hefen im Darm bis zu siebzig verschiedene Stoffwechselgifte und Fuselalkohole erzeugen. Diese entstehen im Hefestoffwechsel beim Abbau von Kohlehydraten. Diese Toxine stellen auf Dauer eine starke Belastung für alle Organe, besonders der Leber, dar.

Durch welche Symptome äußert sich eine Candida-Infektion?

Wenn man weiß, dass Candida-Hefen Haut, Schleimhäute, Magen und Darm besiedeln können, dann ahnt man schon, wie vielfältig die daraus sich ergebenden Erkrankungen sein können.

Offensichtlich, und deshalb leicht festzustellen, sind Infektionen der Haut und Schleimhaut. Infektionen zeigen sich in lokal nässenden, schuppigen und oft juckenden Hautekzemen. Die sind zwar lästig, aber in aller Regel gut zu behandeln. Schwieriger sind Infektionen des Darms festzustellen. Stuhlproben können wichtige Hinweise geben. Ist der Pilz erst einmal in einem Organismus und bietet dieser ihm ein günstiges Milieu, so bedarf es einer gezielten Behandlung, um ihn wieder loszuwerden.

Seit den 90er-Jahren ist bekannt, dass *Candida albicans* mit dem Auftreten

von Allergien eng zusammenhängt. Neurodermitis, Heuschnupfen und andere atopische (zu Überempfindlichkeit neigende) Erkrankungen gehen oft mit einer vermehrten Belastung eines Organismus durch Candida-Hefen einher. Das Auftreten von Allergien kann durch solche Belastungen begünstigt werden. Der Pilz dient als „allergischer Triggerfaktor“ (Deutsches Ärzteblatt 2009; 106/51-52).

Heute wird auch wieder das sogenannte Reizdarmsyndrom mit intestinalem Candidabefall in Beziehung gebracht. Frühere Studien, die diesen Zusammenhang zu widerlegen schienen, werden inzwischen wieder in Frage gestellt. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Gelenksbeschwerden und Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis werden seit einiger Zeit mit der Candida-Infektion in Verbindung gebracht.

Die Toxine der Hefepilze können sich auch psychisch auswirken: ständige Müdigkeit, depressive Verstimmung, Gereiztheit und Nervosität, Konzentrationsmangel, Schwindelgefühl.

Bei der Breite und der Fülle der Symptome besteht die Gefahr, die Hefepilze für allerlei „Zivilisationskrankheiten“ verantwortlich zu machen. Ich rate zu Folgendem: Haben alle „normalen Untersuchungen“ der Beschwerden keinerlei Befund erbracht, haben die Blutlaborwerte mal wieder „nichts ergeben“, oder wurde gesagt: „damit müssen sie jetzt leben“, dann lohnt es sich allemal, nach den heimlichen Mitbewohnern zu schauen.

Wie schon angekündigt, in der nächsten Ausgabe der „Naturheilkundlichen Perspektiven“ (in vier Wochen am 12. März) werde ich auf folgende Fragen eingehen: Wie kann ich feststellen, ob eine intestinale Infektion vorliegt? Was kann ich vorbeugend unternehmen? Welche Möglichkeiten der naturheilkundlichen Behandlung gibt es?

Verfasser:

Jan Laucken

Heilpraktiker

Neckarhalde 5

72070 Tübingen

Telefon 0 70 71 / 9 20 43 11

www.naturheilpraxis-laucken.de

Tübingen im Fokus

Die Stadtzeitung

www.tif-tuebingen.de

Erscheint im

Schlossgarten Verlag GbR

Geschäftsführer: Volker Rudolph
Engelfriedshalde 28 • 72076 Tübingen
Telefon 0 70 71/9 79 88 80
Fax 0 70 71/9 79 88 90

Auflage: 30.000 Exemplare

*Aufgrund der langen Bearbeitungszeit werden wir das Zertifikat der Auflagenkontrolle erst in ein paar Wochen erhalten.

TiF wird verteilt in:

Stadtmitte/Altstadt, Weststadt, Südstadt, Derendingen, Gartenstadt, Loretto, Französisches Viertel, Österberg, Bebenhausen, Lustnau, Herrlesberg, Pfrondorf, WHO, Wanne, Schönblick, Hagelloch, Unterjesingen, Hirschau, Weilheim, Kilchberg, Bühl, Kiebingen, Wurmlingen, Wankheim, Kusterdingen.

Anzeigenannahme

(telefonischer Anzeigenservice)

Telefon: 0 70 71/9 79 88 80

E-Mail: anzeigen@tif-tuebingen.de

Anzeigenschluss

Private Kleinanzeigen	Dienstag	12 Uhr
Millimeteranzeigen	Dienstag	12 Uhr

Redaktion

Volker Rudolph

Telefon 0 70 71/9 79 88 88

Telefax 0 70 71/9 79 88 90

Email: redaktion@tif-tuebingen.de

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebenen Anzeigen oder Änderungen sowie für den Inhalt eingereicherter Berichte und Kolumnen wird keine Haftung übernommen.

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Unterlagen oder Bildmaterial gilt die gleiche Regelung.

Für die Herstellung unserer Zeitung verwenden wir Recycling-Papier.

Druck

Dürrschnabel Druckerei und Verlag GmbH
Schulstr. 12, 76477 Elchesheim-Illingen

Telefon 0 72 45/92 70-0

Fax 0 72 45/92 70-50

Email: info@duerschnabel.com

Internet: www.duerschnabel.com