

Dr. med. Eberhard J. Wormer

DARM PILZE

HEIMLICHE
KRANKMACHER

Leseprobe

...gesund werden.
Mit Candida-Immunität

man
kau:

Inhalt

Vorwort	5
Pilze – Gefahr für unsere Gesundheit	
Pilze sind überall	8
Echte Schmarotzer	8
Warum werden einige Menschen krank – und andere nicht?	13
Pilze unterwandern die Gesundheit	14
Pilzkrankungen und ihre häufigsten Ursachen	18
Ernährungsstil und Stress	20
Das Immunsystem	21
Ein gesunder Darm wehrt Pilze ab	
Die Darmflora ist überlebenswichtig	26
Kampf zwischen Gut und Böse	28
Ballaststoffe gegen Pilzkrankungen	30
Probiotika: Neues von alten Bekannten	36
Erst mal weglassen: Luxuskalorien	40
Stress lockt Pilze	
Unterschätzt – Dauerstress als Wegbereiter	44
Durchhalten ohne Stress-Verstärker	48
Auf Dauer stressfrei leben	53
Die Candida-Therapie	
So finden Sie kompetente Hilfe	60
Gefahr erkannt, Gefahr gebannt: Diagnose	62
Medikamente – wichtige Helfer	65
Rückfälle vermeiden	70
Chronische Erkrankungen	72
Alternative Heilmittel	78

Die Candida-Immundiät

Immundiät mit wenig Einschränkungen	84
Die Lebensmittel-Ampel	87
Die Regeln für die Candida-Immundiät	93

Der Einkaufsberater

Salat & Gemüse: Knackige Köstlichkeiten	96
Obst: Kurze Pause für Pilzpatienten!	100
Kräuter & Gewürze	101
Kartoffeln: Nährstoffreiche Alleskönner	103
Hülsenfrüchte: kleine Kraftpakete	106
Getreide: Körner für Kenner	110
Milch macht Pilze nicht munter	118
Fisch & Fleisch: Weniger ist mehr	122
Eier: Bekömmliche Eiweißquelle	125
Tierische Fette: Für Gesunde problemlos	125
Getränke: Abwarten und Tee trinken	126

Die Rezepte

Snacks & Salate	132
Suppen & Eintöpfe	148
Fisch & Fleisch	162
Vegetarisches	180
Beilagen & Saucen	202
Backen	222
Desserts & Süßes	232
Drinks	238
Glossar	242
Nützliche Adressen	246
Impressum und Bildnachweis	249
Sachregister	250
Rezeptregister	254



Vorwort

Bis fast ins einundzwanzigste Jahrhundert hat es gedauert, bis sich die Schulmedizin ernsthaft der Pilzkrankungen angenommen hat.

Die Meinungen über die verschiedenen Krankheitsbilder und ihre Behandlungsformen gehen nach wie vor weit auseinander, doch scheint sich in den letzten Jahren so etwas wie ein »harter Kern« an Informationen herausgebildet zu haben. Diesen aktuellen Stand möchten wir mit diesem Buch an Sie weitergeben. Ein großes Thema in diesem Zusammenhang ist die Darmökologie. Dieses Fachgebiet beschäftigt sich mit der Besiedelung der Darmschleimhäute durch verschiedenste Mikroorganismen, mit der sogenannten Darmflora. Die schlimmsten Krankmacher unter den Hefepilzen siedeln sich dort an und dringen dann in andere Organe vor. Und in der Darmflora siedeln auch die Bakterien, die so wichtig für unser körpereigenes Abwehrsystem sind.

Sie erfahren in diesem Buch vieles über die Ursachen von Pilzinfektionen, über die verschiedenen Erreger,

wie Sie *erkennen*, ob Sie einen Pilz im Körper beherbergen, und was für Möglichkeiten es gibt, die ungebetenen Gäste wieder loszuwerden.

Die Behandlung von Pilzkrankungen ist eigentlich gar nicht schwierig. Wir geben Ihnen einen Überblick über die Diagnose und Therapiemöglichkeiten und sagen Ihnen, wie Sie einen geeigneten Arzt finden können.

Ein Großteil des Buches besteht aus Ernährungsempfehlungen – der Candida-Immündiät. Denn dass die Ernährung eine entscheidende Rolle bei der Bekämpfung von Pilzkrankungen

.....
Es ist leicht, tausend Rezepte zu bekommen, jedoch schwer, wirkliche Heilung zu erlangen.
Chinesisches Sprichwort
.....

kungen spielt, ist inzwischen erwiesen.

Wir hoffen, dass Ihnen die Lektüre des Buches hilft, zu erkennen, ob Sie unter einer Pilzkrankung leiden, und schnell und effektiv mit Ihren lästigen »Mitbewohnern« fertig zu werden.



Pilze – Gefahr für unsere Gesundheit

In diesem Buch geht es nicht um leckere oder giftige Pilze auf dem Teller, sondern um die winzig kleinen, fast unsichtbaren Exemplare, die sich im menschlichen Körper ansiedeln. Experten bezeichnen sie als Schmarotzer und »pathogen«, also »krank machend«.

Pilze sind überall

Immer häufiger müssen Intensivmediziner um das Leben kranker Patienten ringen, das durch eine Pilzinfektion bedroht ist. Dabei galten Pilze – anders als Bakterien oder Viren – noch bis vor wenigen Jahren als harmlose Verursacher von Infektionen der Haut und Schleimhaut, die zwar lästig, aber nicht lebensbedrohlich sind.

Für die starke Zunahme an Pilzinfektionen in den letzten Jahren gibt es Gründe: Viele Menschen müssen Medikamente einnehmen, die das Immunsystem beeinträchtigen (Immunsuppressiva). Erkrankungen wie Aids und Leukämien erzeugen bei den Betroffenen eine generelle Abwehrschwäche – auch gegen eindringende Pilze. Die oft unnötige Einnahme von Antibiotika verstärkt das Risiko, steigende Diabetesraten begünstigen Pilzinfektionen eben-

falls. Ärzte müssen deshalb immer häufiger Anti-Pilz-Medikamente (Antimykotika) verordnen. Die Folge: Krank machende Hefepilze gewöhnen sich an diese Medikamente. Sie werden resistent. Die Arzneimittel wirken dann nicht mehr. Heute gelten Pilze nicht

.....

Alle Pilze haben eins gemeinsam: Allein sind sie nicht lebensfähig, sie brauchen immer einen »Partner«, der sie ernährt. Bei pathogenen Pilzen ist es der menschliche Körper, von dem sie profitieren.

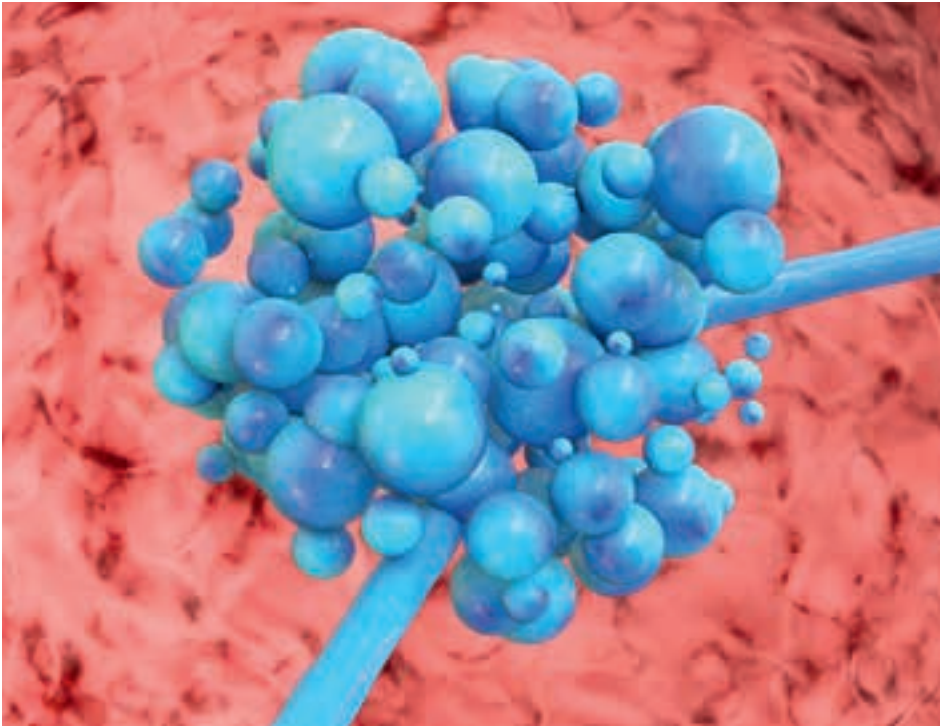
.....

nur als Erreger von Haut- und Schleimhaut-Infektionen, sondern auch als Risiko für Intensivpatienten. Mittlerweile sind Candida-Hefen in Krankenhäusern die vierthäufigsten Erreger. Nur Colibakterien, Staphylokokken und Enterokokken sind noch weiter verbreitet.

Echte Schmarotzer

Ob harmlos oder krank machend – alle Pilze haben eines gemeinsam: Allein sind sie nicht lebensfähig. Finden sie keinen »Partner«, der sie

mit Nahrung versorgt, gehen sie ein. Fachleute nennen diese abhängige Lebensform Symbiose. Für die am weitesten verbreiteten krank ma-



Candida im 3D-Modell

chenden Pilze, einer Gruppe von Hefepilzen namens *Candida*, sind wir Menschen der ideale Nährboden. Wir geben ihnen alles, was sie zum Leben brauchen: Kohlenhydrate, Wärme und ein »gemütliches« Umfeld. Wenn Antibiotika oder andere Medikamente die natürliche Darmflora geschädigt haben, können sich *Candida*-Pilze dort ausbreiten, weil die nützlichen Keime bei der Abwehr als Gegenspieler fehlen.

Haben sich die Pilze nur lokal und oberflächlich auf einem Körperteil bzw. einem Gewebe angesiedelt, bezeichnen Ärzte das als »topische Mykose«. Zu den häufigsten oberflächlichen Mykosen gehören Fußpilz (*Tinea pedis*), Nagelpilz (*Onychomykose*) und Scheidenpilz (*Vaginalmykose*).

Zum Glück erweisen sich pathogene Pilze, die in unseren Breiten vorkommen, für den Normalbürger

selten als lebensbedrohlich. Ganz im Gegensatz zu manchen ihrer Verwandten aus tropischen Ländern. Doch auch die verhältnismäßig zahmen einheimischen Erreger können betroffenen Menschen das Leben schwer machen. Fachleute teilen die ungebetenen »Mitesser« in drei Gruppen ein:

1. Hefepilze mit Namen *Candidae*

Den häufigsten unter den krank machenden Hefepilzen nennen Gesundheitsexperten *Candida*. Mindestens jeder zweite Mensch ist Träger dieses Pilzes, das heißt, der Pilz lebt unbemerkt im Darm oder auf der Haut des Menschen. Abwehrschwäche, Verletzung natürlicher Barrieren oder Störungen der Mikrobiota (Darmflora) können

.....

Obwohl Hefepilze im Essen eigentlich harmlos sind, reagieren einige Menschen auf sie empfindlich. Dann grummelt der Bauch nach hefehaltigen Lebensmitteln wie etwa Brot und Gebäck.

.....

zur Folge haben, dass der an sich harmlose Besiedler zum Schmarotzertum übergeht und den Betroffen-

nen krank macht. Natürlich richten nicht alle Hefen gesundheitsschädliche Schäden an; viele bekannte Arten verdienen uneingeschränkt das Prädikat »nützlich«, wie zum Beispiel die unentbehrliche Backhefe, die jeder kennt, der einmal ein Brot oder einen Hefekuchen gebacken hat. Dasselbe gilt für die seit Jahrhunderten als »Haustier« gehaltenen Bier- oder Weinhefen.

2. Hautpilze

Wie der Name schon andeutet, siedeln sich einige Pilze (Dermatophyten) bevorzugt auf der Haut und den Nägeln an. Besser gesagt, sie gehen buchstäblich unter die Haut, denn ihr Geflecht durchdringt die oberen Hautschichten und kann sie – anfangs weitgehend unsichtbar – auf Dauer zerstören. Je nach der Art der Infektion reichen die Symptome von harmlosen weißlichen Verfärbungen, die erst bei sonnenbrauner Haut sichtbar werden, bis hin zu schmerzhaften nässenden Wunden.

Schützen kann sich der Mensch nur durch die richtige Art von Hygiene. Wichtig ist es vor allem, »Feuchtgebiete« in Hautfalten und an den Füßen »trockenzulegen«, indem man sich besonders gut



Schwarzer Schimmel produziert Giftstoffe.

abtrocknet und dafür sorgt, dass die Kleidung genügend Luft an den Körper lässt. In öffentlichen Räumen, in denen man sich leicht anstecken kann, ist es gut, sich zu schützen. Wer beispielsweise in der Sauna und im Schwimmbad barfuß geht, wird eher zum Opfer als jemand, der grundsätzlich Badeschlappen trägt. Das Gleiche gilt für Bänke oder Liegestühle: Ein untergelegtes großes Handtuch schützt hier auf einfache Weise vor Kontakt mit von Pilzen bewohnten Oberflächen. Auf Reisen hilft es, die Sitze öffentlicher

Toiletten mit mitgebrachten Spezialreinigungstüchern abzuwischen.

3. Schimmelpilze

Anders als Hefen und Hautpilze hat man es hier nicht mit einer geschlossenen Gruppe zu tun, sondern es handelt sich um einen Sammelbegriff für Pilze, die sowohl unschädliche als auch krankmachende Eigenschaften entwickeln können. Unschädlich und nützlich sind selbstverständlich Vertreter wie der Edelschimmel, der aus Käse aromatische Köstlichkeiten wie etwa

Die vier Stufen einer Candida-Erkrankung

Im Prinzip lassen sich Erkrankungen durch den Hefepilz Candida (Candidosen) in vier Stadien einteilen.

Zuerst besiedelt der Pilz die Haut und die Schleimhäute. Das stellt noch keine Erkrankung dar, solange der Pilz von der normalen Darm- und Hautflora und vom Immunsystem in Schach gehalten wird.

Antibiotika-Behandlung oder Immunschwächen infolge einer Erkrankung lassen die Barrieren des Körpers manchmal durchlässig werden. Dann kann der Pilz durch die oberen Schichten der Haut dringen. Er wuchert dort. Dieses Stadium einer lokalen Schleimhautinfektion wird vom Arzt »Soor« genannt.

Dringt der Pilz weiter durch die Haut, kann es zu tiefen Infektionen kommen.

Gelingt es ihm weiter, in das Blutgefäßsystem einzudringen, kann es zu lebensbedrohenden systemischen Pilzerkrankungen kommen.

Camembert oder Gorgonzola macht. Großen Schaden richten dagegen Schimmelpilze an, wenn man sie in großen Mengen einatmet, sie sich in der Lunge festsetzen und dort zu Atemwegserkrankungen führen.

.....
Rote, schuppige Ausschläge auf der Haut können auf Darmpilze hindeuten. Fachleuten nennen die wunden Stellen »candidid«, können aber oft keine Pilze darin nachweisen. Wahrscheinlich sind giftige Stoffwechselprodukte der Pilze die Ursache der Hauterscheinungen.
.....

Die Sporen, mit denen Schimmelpilze sich vermehren, schwirren überall durch die Luft: im Freien, in Büros und Wohnungen. Allerdings sind die Mengen in der Regel harmlos und können gesunden Menschen nicht viel anhaben. Beugt man sich jedoch zu dicht über die Biomülltonne, die wochenlang nicht geöffnet wurde oder werden Räume schlecht belüftet, bekommt der Körper manchmal eine zu große Portion Schimmelsporen ab. Siedelt sich Schwarzer Schimmel in Ecken und Ritzen der Wohnung, zum Beispiel im Bad, an, ist es Zeit Gegenmaßnahmen



Ein gesunder Darm wehrt Pilze ab

Menschen, die an einer Pilzinfektion leiden, tun gut daran, sich mit den Zusammenhängen zwischen Darmflora und Abwehrkräften zu beschäftigen. Nur wer genau die Zusammenhänge kennt, kann eine Pilzerkrankung gründlich auskurieren und so die Plagegeister für immer loswerden.

Die Darmflora ist überlebenswichtig

In unseren Bäuchen wird tagtäglich ein Wettstreit ausgetragen. Die dort lebenden Mikroben streiten um die besten Futterplätze und um gemütliche Nischen zum Überleben. Geht es ihnen gut, verdrängen freundliche Bakterien schädliche Eindringlinge von der Pilz- und Bakterien-Front. Ganz wie im richtigen Leben können die »Guten« auf Dauer nur bestehen, wenn sie die

.....

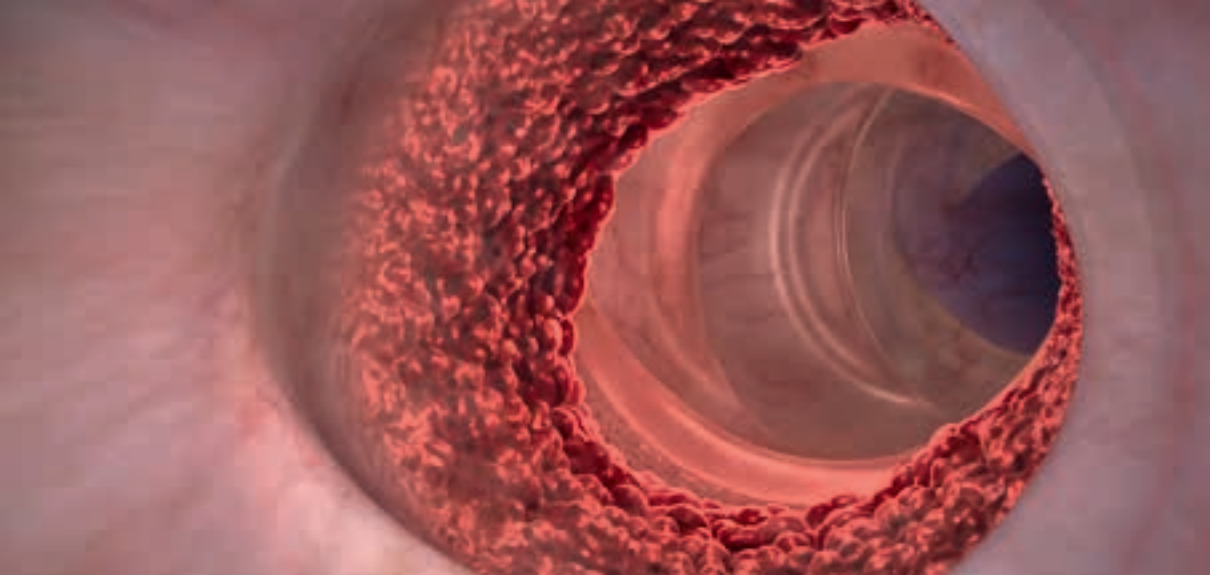
Unglaublich: 200 bis 300 Quadratmeter misst die Schleimhaut des Darms bei einer Länge von etwa sieben Metern. Ohne die 100 Billionen Mikroben, die darauf leben, brächte es unser Immunsystem nicht fertig, gefährliche Krankheitserreger unschädlich zu machen.

.....

»Bösen« in Schach halten. Denn krank machende Bakterien und Pilze entziehen den nützlichen Helferbakterien die Lebensgrundlage, weil sie wichtige Nährstoffe für sich verbrauchen. Giftige Stoffwechselprodukte der »Bösen« schädigen die Mikrobiota (Darmflora) und bremsen damit das Immunsystem aus.

Fachleute glaubten lange, unser Dickdarm sei nur eine Art Abfall-eimer der Verdauungsarbeit und nicht besonders bedeutsam für unsere Gesundheit. Inzwischen weiß man: Das Gegenteil stimmt. In den Falten unseres Darms werden auf 200 bis 300 Quadratmetern Schleimhaut rund 75 Prozent unserer Abwehrzellen gebildet. Billionen von Mikroben und Hunderte von Arten »besiedeln« eine gesunde Darmschleimhaut vom ersten Tag des Lebens an. Ohne sie würden wir schnell sterben.

Fachleute nennen die Beziehung zu unseren nützlichen »Mitbewohnern« Symbiose, weil Mensch und Mikrobe Nutzen daraus ziehen: Wir liefern den Kleinstlebewesen das notwendige »Futter«, indem wir unseren Darm mit Speisebrei, also mit Nährstoffen versorgen. Dafür produzieren nützliche Bakterien in der Mikrobiota Schutzstoffe (kurzkettige Fettsäuren), die die Schleimhaut ernähren und helfen, eine Barriere gegen das Eindringen von Pilzen und krank machenden Mikroben zu bauen. Sind genügend Ballaststoffe im



Pilze schaden nicht nur dem Darm. Nisten sie sich ein, schwächen sie auf Dauer den ganzen Körper und machen ihn wahrscheinlich auch anfällig für andere Krankheiten wie Krebs.

Speisebrei (siehe Seite 30), produziert die Mikrobiota quasi als Gegenleistung nützliche Substanzen, die den Darm von innen heraus ernähren. Rund um die Uhr liefert eine gesunde Darmflora Energie für die Schleimhäute, macht sie stark und widerstandsfähig. Das schützt nicht nur vor Pilzen, sondern auch vor Darmkrebs und vielen anderen Zivilisationskrankheiten.

Eine ausgewogene Mikrobiota mit möglichst vielen verschiedenen Bewohnern garantiert stabile Zustände. Dann bekommen vorbei»reisende« Pilze keine Chance, sich festzusetzen, Kolonien zu

bilden und womöglich in den Körper einzudringen. Damit die Abwehrtruppe schlagkräftig bleibt, braucht sie allerdings eine vielfältige ballaststoffreiche Ernährungsweise.

Eine gesunde Mikrobiota

- ❖ sorgt für ein Gleichgewicht der Kräfte
- ❖ schafft einen vielfältigen Bakterienrasen, der Pilze am Eindringen hindert
- ❖ verhindert, dass Pilze sich stark vermehren und durch die Darmwand auf andere Organe übergreifen
- ❖ stellt Stoffe her, die unsere Schleimhaut stärken und gesund halten

Kampf zwischen Gut und Böse

Die meisten der »guten«, also für den Menschen nützlichen Bakterien werden von den Experten »Milchsäurebakterien« genannt. Experten loben vor allem die Bifidobakterien. Warum ist ausgerechnet diese Gruppe von Bakterien so nützlich? Ganz einfach, weil sie schädliche Eindringlinge wie Pilze direkt vor Ort bekämpft. Dabei arbeiten sie an zwei Fronten gleichzeitig: Einerseits machen sie das Klima im Darm für feindliche Eroberer unbehaglich, indem sie Milchsäure ausscheiden.

.....
Ein Viertel der Mikrobiota besteht bei gesunden Erwachsenen aus Milchsäure- und Bifidobakterien. Gestillte Babys kommen dagegen noch auf 95 Prozent der nützlichen Keime.

.....
So erzeugen sie ein saures Klima, das gesundheitsschädigende Pilze nicht vertragen. Andererseits schießen sie buchstäblich mit »Giftpfeilen« aus giftigen Eiweißsubstanzen auf ihre Fressfeinde. Diese »Chemiewaffen« schaden dem menschlichen Körper nicht, sind aber für krank machende Pilze das Ende.

Eine gesunde abwehrstarke Mikrobiota leidet mit, wenn ein Mensch lebensbedrohlich erkrankt. Medikamente wie etwa Antibiotika oder Kortison, der Mangel an Ballaststoffen und die Folgen andauernder seelischer Belastungen bringen die Darmflora aus dem Gleichgewicht.

.....
Japanische Forscher schwören auf Milchsäurebakterien. Vor allem der Bifidus gilt ihnen wegen seiner Fähigkeit, Krankheitserreger wie etwa Pilze abzuwehren, als wichtigster Wohltäter unter den Bakterien der Mikrobiota.

.....
Dann schwindet die Anzahl der streitbaren »guten« Bakterien vorübergehend oder auf Dauer. Das Netzwerk der nützlichen Mikroben, die als Freunde und Weggefährten Infektionen abwehren, gerät aus den Fugen. In einer solchen Situation treffen Pilze nur noch auf wenig Gegenwehr und können sich ungestört einnisten. Krank machende Pilze werden deshalb von Medizinern als »opportunistischer Erreger« bezeichnet. Sie machen es sich

Vaginalpilze: Häufig ist die Mundschleimhaut mit befallen

Frauen, die an immer wiederkehrenden Pilzerkrankungen der Scheide leiden, lassen besser auch ihre Mundhöhle auf *Candida* untersuchen. Wissenschaftler der Berliner Humboldt-Universität machten nämlich eine erstaunliche Entdeckung: Bei Vaginalpilzen ist sehr häufig auch die Mundschleimhaut befallen. Doch meist merken weder die betroffenen Patientinnen noch ihre Ärzte es auf Anhieb. Denn im Mund machen die Schmarotzer in solchen Fällen keine Beschwerden und verhalten sich völlig unauffällig. Pilzkundige Ärzte und Heilpraktiker schauen besonders gründlich nach. Entdecken die Fachleute die »getarnten« Erreger nicht und behandeln deshalb die Mundhöhle nicht mit, ist ein Rückfall nicht selten vorprogrammiert. Dann vermehren sich die Pilze in einem unauffälligen Winkel des Körpers und wandern bei nächster Gelegenheit wieder hinunter bis in die Vagina.

sofort zunutze, wenn eine geschwächte Verfassung des Körpers, vor allem des Immunsystems vorherrscht, um sich auszubreiten.

Verhängnisvolle Wechselwirkung

Schwinden die Abwehrkräfte der Mikrobiota, verliert auch das Abwehrsystem der übrigen Schleimhäute seine Schlagkraft. Ohne die warnenden Botenstoffe aus dem Darm bleibt das Immunsystem unvorbereitet, wenn Pilze wie *Candida albicans* oder *Candida glabrata* eindringen. Stimmt dagegen im Körper alles, helfen Zellen aus dem Lymphgewebe in der Darm-

wand, den Feind aufzuspüren und senden umgehend Botschaften in die Blutbahn. Die Schleimhäute von Bronchien, Blase und Scheide bilden daraufhin passende Antikörper und schlagen den Eindringling auf diese Weise schnell in die Flucht. Das Ganze geht jedoch schief, wenn die Mikrobiota gestört ist und keine Botenstoffe schicken kann. Dann haben Pilze freie Bahn, sich an der Darmwand festzuheften oder sogar durch den Darm ins Gewebe zu wandern. Auf Dauer schwächen sie den ganzen Körper und machen ihn auch für andere Krankheiten anfällig. Damit beginnt ein verhängnisvoller Kreislauf: Wird das

Immunsystem der immer größeren Flut von Pilzen nicht mehr Herr, bekommen die Eindringlinge freie Bahn und schaden der Körperabwehr immer mehr.

Kämpfen kostet Kraft

Den Kampf gegen schädliche Mikroben bekommen wir manchmal zumindest indirekt zu spüren. Denn sobald der Feind übermächtig wird, greifen Abwehrezellen zu einer Notmaßnahme. Sie produzieren

biochemische Signale, die uns müde machen. Im Schlaf hat das Immunsystem die besten Arbeitsbedingungen, mit der Mikroben-Invasion fertig zu werden und den bereits angerichteten Schaden wieder zu reparieren. So erklären Experten sich inzwischen auch die Tatsache, dass sich Menschen mit einer ausgeprägten Pilzinfektion selbst am helllichten Tag antriebslos und müde fühlen.

Ballaststoffe gegen Pilzerkrankungen

Vor etwa 100 Jahren sagten Ärzte den Faser- und Quellstoffen in unseren Nahrungsmitteln noch nach, sie seien schädlich. In dieser Zeit nahm man an, dass Unverdauliches den Darm durch zusätzliche Verdauungsarbeit schwächt. Selbst in den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts hielten Ernährungsfachleute die unverdaulichen Pflanzenstoffe noch als »Ballast« für weitgehend entbehrlich.

Diese Ansicht änderte sich erst, als englische Wissenschaftler einen offenkundigen Zusammenhang zwischen der »feinen« ballastarmen Wohlfühlkost

schaftswunderzeit und dem Anstieg typischer Zivilisationskrankheiten erkannten. Jetzt begannen Fachleute, »Ballaststoffe« und ihre vielfältigen Wirkungen zu erforschen.

.....
Zu viel Ballaststoffe machen Bauchschmerzen? Dann zum Einstieg erst mal feines Vollkornmehl verwenden, grobes Gemüse fein raspeln und Hülsenfrüchte pürieren. Außerdem: Viel trinken!

.....
Heute zweifelt niemand mehr daran, dass diese pflanzlichen

The background of the page is a soft-focus photograph of a white wooden surface. On the left, a white bowl contains golden-brown cereal with a silver spoon resting inside. In the center, a clear glass jar is partially filled with a white substance, with a single green leaf floating on top. In the lower right corner, a purple flower with green leaves is visible. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the title and a paragraph of text.

Die Candida-Immundiät

Ohne Medikamente ist Pilzen im Darm nicht beizukommen, so viel ist klar. Doch eine kluge Ernährungsweise hilft nachhaltig bei der Vertreibung von Candida und Co. Es liegt nicht zuletzt an unseren Essgewohnheiten, ob Pilze unser Immunsystem austricksen können oder ob starke Abwehrkräfte es ihnen schwer machen, sich bei uns einzunisten.

Immundiät mit wenig Einschränkungen

Das Beste an der Candida-Immundiät: Niemand schreibt Ihnen vor, was Sie essen sollen. Sie können Ihren ganz persönlichen Essgewohnheiten weiter folgen, vorausgesetzt, Sie schaffen es, Zucker, süßes Obst, Weißmehlprodukte und Alkohol für etwa zwei bis vier Wochen zu meiden. Ansonsten ist der Tisch reich gedeckt. Die Candida-Immundiät bietet eine ideale Gelegenheit, die Ernährung dauerhaft in Richtung »gesund« zu rücken. So beugt man Rückfällen und neuen Pilzerkrankungen am besten vor. Und mit gesundem Essen und Trinken stellen wir die Weichen für anhaltendes Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

.....
Keine Sorge: Auch der Familie und Ihren Gästen wird diese Art der »Diätküche« schmecken. Denn sie ist alles andere als spartanisch und unterscheidet sich nur in wenigen Punkten von ganz normaler gesunder Kost.
.....

Gönnen wir uns beispielsweise reichlich pflanzliche, ballaststoffreiche Lebensmittel, stärken wir die

Mikrobiota (Darmflora) und verbessern gleichzeitig unsere Verdauung. Wer schon öfter unter einem Stau im Bauch gelitten hat, weiß, wie wichtig es für die gute Laune ist, wenn der Darm pünktlich funktioniert!

Vital und schön

Ernährt man sich auf Dauer richtig, lebt man nicht nur gesünder und fühlt sich vitaler, man sieht auch besser aus. Sind Magen und Darm in der Balance, kann der Körper mehr Nährstoffe nutzen, dann erholt sich strapazierte Haut und wird besser durchblutet und schöner. Bekommt der Körper genügend Vitamine und Mineralstoffe, belohnt er uns mit glänzend kräftigen Haaren und festen Nägeln. Auch die Seele profitiert: Eine ausgewogene Ernährung macht uns ausgeglichener, der Stimmungspegel steigt – vor allem, wenn man sich beim Essen Zeit nimmt und das Genießen im Mittelpunkt steht.

Genuss belebt

Eine Diät, die von uns dauerhaft den Verzicht auf wichtige Lebens-

mittel fordert, oder ein Diät-Regime, bei dem wir hungern müssen, hält kaum ein Mensch lange durch. Glücklicherweise warnt uns der Körper vor einseitiger Kost mit Überdruß und vor Hungerdiäten

mit Magenknurren. Jede radikale Ernährungsform ruiniert schließlich die Lebensqualität. Es stimmt einfach: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Die Volksweisheit drückt deutlich aus,

Fahrplan für die Anti-Pilz-Behandlung

Keine Pilzerkrankung ähnelt der anderen und genauso unterschiedlich sind die verschiedenen Therapien. Wichtig ist zunächst, dass Sie sich an die Anweisungen Ihres Therapeuten halten. Im Folgenden sagen wir Ihnen, womit Sie rechnen müssen und was Sie tun sollen.

Die erste Woche

- Eine Darmentleerung zu Beginn der Behandlung nützt, ist aber kein Muss. Am besten geht das mit Glaubersalz aus der Apotheke.
- Kaufen Sie für die nächsten Tage reichlich von den erlaubten Lebensmitteln ein. Ein gefüllter Kühlschrank erleichtert das Durchhalten.
- Beginnen Sie mit Medikamenteneinnahme und Diät gleichzeitig. Nehmen Sie die Medikamente zu den Mahlzeiten.
- Trinken Sie mindestens drei Liter täglich, um die Stoffwechselprodukte der Pilze auszuschwemmen.
- Wechseln Sie Ihre Zahnbürste, und stellen Sie die neue über Nacht regelmäßig in eine pilztötende Lösung.
- Waschen Sie Unterwäsche, Handtücher und Waschlappen während der Behandlungsdauer bei 95 °C.
- Wichtig: Geben Sie nicht auf, wenn sich Ihre Beschwerden verschlimmern oder Sie Fieber bekommen. Das ist eine normale Reaktion. Bei starken Beschwerden gehen Sie zum Arzt!

Die zweite Woche

- Pflegen Sie sich, und nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen, wenn die Pilze Sie plagen.
- Die Medikamente müssen regelmäßig genommen werden, auch wenn Sie sich schon besser fühlen sollten. Sonst war alles umsonst!

wie wichtig kulinarischer Genuss für unser Wohlbefinden ist. Dabei haben auch im Alltag kleine Sünden ihren Platz, also das Glas Wein zum Essen oder die Praline ab und zu.

Selbst während der Candida-Immundiät ist es besser, Sie sündigen zwischendurch mal, als sich unter Druck zu setzen. Beispiel Zucker: Manche Ernährungs-Experten meinen, dass ein radikaler »Entzug« ungünstig sei. Im Extremfall, so fürchten sie, drohen ernsthafte Essstörungen wie Bulimie. Unser Tipp: Versuchen Sie Zucker möglichst zu meiden, wenn Sie irgend können. Ein kleiner Ausrutscher ist kein Drama, fangen Sie

einfach am nächsten Tag wieder neu an. Und bedienen Sie die süße Lust mit raffinierten, zuckerfreien Desserts ab Seite 232!

Essenslust statt Diätfrust

Lust statt Frust ist also die Devise bei der Candida-Immundiät. Das können Sie gern wörtlich nehmen und daher auch Freunde und Familie bewirten. Keiner wird merken, dass ihm ein »Diät«-Gericht vorgesetzt wird. Schließlich kochen Sie mit hochwertigen und wohlschmeckenden Zutaten und die Auswahl an ganz »normalen« Gerichten ist riesig. Ob Hausmannskost oder feine Küche, für jeden

Auch Bäckerhefe ist ein Pilz

Krank machende Candida-Pilze scheiden bei ihrem Aufenthalt im Darm eine ganze Reihe von Substanzen aus, die sie entweder benötigen, um ihre Fressfeinde, die Bakterien, zu bekämpfen oder um sich besser in der Schleimhaut einnisten zu können. Menschen, die schon eine Weile mit einer Pilzinfektion zu kämpfen gehabt haben, entwickeln manchmal – das beobachten jedenfalls Naturheilkundler – eine Unverträglichkeit solcher Ausscheidungen, die sich gegen alle Mikropilze wendet. Betroffene reagieren dann auch auf die harmlosen Hefen aus Brot, Brühen, Bier und Käse mit diffusem Unwohlsein, Magen- und Darmbeschwerden oder Kopfschmerzen. Da hilft nur, Lebensmittel, die mit Hefe- oder Schimmelpilzkulturen hergestellt sind, für eine Weile zu meiden. Fast immer verschwinden solche Unverträglichkeiten nach einer Weile von selbst wieder, wenn der Körper sich von seiner Belastung erholt hat.



Hier spielt die Farbe keine Rolle: Frische Paprika sind immer zu empfehlen.

Geschmack sind Rezepte dabei. Fisch, Fleisch und Geflügel stehen ebenso auf dem Plan wie knackige Salate, leckere Suppen und cremige Saucen. Neue herzhaftes Geschmackserlebnisse können

Getreidegerichte sein, falls Sie bislang noch keine engere Bekanntschaft mit der Vollwertküche geschlossen haben. Auch sie sind leicht nachzukochen und schmecken köstlich.

Die Lebensmittel-Ampel

Beim Einkauf steht man manchmal verwirrt vor den endlosen Regalen im Supermarkt. Große Einkaufsmärkte bieten ein Sortiment von bis zu 20 000 verschiedenen Produkten an. Auch im Reformhaus oder Naturkostladen ist die Auswahl häufig riesig. Nicht alles, was zu haben ist, tut Pilzpatienten gut. Einen ersten Überblick verschaffen Sie sich am besten auf den Seiten 88 bis 92.

Grün für gesunden Genuss

Dort sieht man auf den ersten Blick, was im Rahmen einer Pilzbehandlung guttut.

- ❖ Lebensmittel im grünen Bereich sind sehr zu empfehlen.
- ❖ Die Gemüse aus dem roten Bereich sind für die Zeit der Candida-Immunität unerwünscht und sollten auch nach der Heilung wohldosiert auf den Tisch kommen, um Rückfälle zu vermeiden.

Scharfes Hähnchencurry

Hefefrei

Für 2 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet
250 g Tomaten
2 kleine Zwiebeln
1–2 Knoblauchzehen
1 kleine grüne Chilischote
1 ½ EL Butterschmalz
mildes Currypulver
1 Dose Kokosmilch
(ungesüßt)
Saft von 1 Limette
Salz

Zubereitung

1 Fleisch abspülen und trocken tupfen. In kleine Würfel schneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und häuten. Dann vierteln, entkernen und würfeln.

2 Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken bzw. durchpressen. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und sehr fein würfeln.

3 Fleisch im heißen Fett rundum kräftig anbraten. Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Topf vom Herd nehmen und das Currypulver unterrühren. Knoblauch, Chili und Tomaten zufügen.

4 Kokosmilch angießen und einen Deckel auflegen. Bei kleiner Hitze 25–30 Minuten garen, dabei öfter umrühren und evtl. etwas Wasser zugießen. Limettensaft unterrühren und salzen. Dazu passen Reis und Gemüse wie Brokkoli und Möhren.



Scharfe Steakpfanne mit Oliven

Hefefrei

Für 2 Portionen

- 300 g Rumpsteak
- 100 g Schalotten
- 50 g grüne Oliven
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 kleine Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung

- 1** Fleisch abspülen und trockentupfen. Erst in ½ cm dicke Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden.
- 2** Schalotten abziehen und würfeln, Oliven halbieren und entsteinen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln.
- 3** Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Steakstreifen darin ca. 4 Minuten scharf anbraten. Salzen, herausnehmen und warm stellen.
- 4** Schalotten im Bratfett glasig dünsten. Oliven, Tomatenstücke und Chilistreifen zufügen und 4–5 Minuten schmoren. Das Fleisch zurück in die Pfanne geben, kurz erwärmen und servieren.

TIPP Dazu schmeckt Kidneybohnsalat (Seite 142).

Fischfilet in Parmesankruste

Für 2 Portionen

- 2 Rotbarschfilets à etwa 200 g
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei
- je 1–2 EL geriebener Parmesan und gemahlene Haselnusskerne
- 30 g Butterschmalz

Zubereitung

- 1** Fischfilets waschen und trockentupfen. Salzen und pfeffern. Ei mit 1 EL Wasser verquirlen. Parmesan und Haselnusskerne vermengen, Fischfilets nacheinander in Ei und der Parmesansmischung wenden.
- 2** Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von jeder Seite 4 Minuten braten und sofort servieren.

TIPP Dazu schmeckt Gurkensalat.

Lachsforelle mit Senfsahne



Für 2 Portionen

- 2 küchenfertige Lachsforellen (à 250 g)
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 200 ml Kräuteressig
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 1 Spritzer Flüssigsüßstoff
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ Becher Sahne (100 g)
- 1 EL Senf
- 1 Limette

Zubereitung

1 Lachsforellen gut abspülen und dabei darauf achten, dass die Schleimschicht auf der Haut nicht gewegewaschen wird. Vorsichtig trockentupfen.

2 Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Möhre und Sellerie putzen, waschen und fein würfeln. In einem großen, weiten Topf Essig und 750 ml Wasser mischen.

3 Zwiebel, Gemüsewürfel, Lorbeerblatt, Nelke und Süßstoff zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen.

4 Forellen vorsichtig in den Sud legen und 8–10 Minuten bei kleinster Hitze ziehen, aber nicht kochen lassen.

5 Inzwischen die Sahne steif schlagen. Dabei nach und nach den Senf unterschlagen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

6 Limette abspülen, trockenreiben und in Achtel schneiden. Die Forellen mit der Schaumkelle aus dem Sud nehmen und mit Limetten anrichten. Senfsahne dazu servieren.

TIPP Dazu schmecken Petersilienkartoffeln und grüner Salat.

TIPP Forellen bleiben saftig, wenn sie sanft garen. Die Temperatur des Suds stimmt, wenn winzige Blasen langsam an die Oberfläche steigen. Nicht sprudelnd kochen lassen!

Hähnchenschmorpfanne mit Gemüse

Für 2 Portionen

- 2 Hähnchenschenkel
(à ca. 250 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- je 25 g grüne und schwarze Oliven
- 200 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- 1** Hähnchenschenkel kalt abspülen, trockentupfen und im heißen Öl rundum kräftig anbraten. Zucchini und Paprika waschen. Zucchini in Scheiben und Paprika in kleine Würfel schneiden.
- 2** Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Mit Paprika, Zucchini und Oliven zum Fleisch geben. Brühe angießen, einen Deckel auflegen und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten schmoren.
- 3** Hähnchenschenkel aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Crème fraîche unter den Schmorsud rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und cremig einkochen lassen. Hähnchenschenkel mit der Sauce servieren.

Überbackene Filetmedaillons

Für 2 Portionen

- 300 g Schweinefilet
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fleischtomate
- ½ Bund Basilikum
- 60 g Mozzarella

Zubereitung

- 1** Fleisch in 4 Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons von jeder Seite jeweils 5 Minuten im heißen Öl anbraten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden, zugeben und glasig dünsten.
- 2** Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- 3** Medaillons in eine flache, feuerfeste Form legen. Jeweils mit Tomate, Basilikum und Mozzarella belegen. Salzen, pfeffern und im Backofen bei 200 °C (Gasherd: Stufe 3–4/Umluft: 180 °C) überbacken, bis der Käse zerläuft.

Schweinefilet mit grünem Pfeffer

Hefefrei

Für 2 Portionen

2 TL eingelegte grüne
Pfefferkörner
300–400 g Schweinefilet
2 EL Butterschmalz
Salz
2 EL Kräuter-Crème-
fraîche

Zubereitung

1 Pfefferkörner mit einer breiten Messerklinge zerdrücken. Fleisch abspülen, trockentupfen und in vier Medaillons schneiden. In Pfeffer wälzen, dabei die zerdrückten Körner gut andrücken.

2 Butterschmalz erhitzen. Medaillons darin bei großer Hitze 2–3 Minuten braten. Dann Hitze herunterschalten und das Fleisch wenden. Noch weitere 3–4 Minuten braten.

3 Medaillons herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit 2 EL Wasser ablöschen. Crème fraîche unterrühren und aufkochen. Sauce mit Salz abschmecken und zu den Medaillons reichen.

TIPP Dazu schmeckt Sahnewirsing (Seite 210).



Überbackene Kartoffelrösti

Hefefrei

Für 2 Portionen

- 400 g Kartoffeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Prise getrockneter Thymian
- Jodsalz
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL gehackte Cashewkerne
- 50 g geriebener Emmentaler
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- 1** Die Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln und kurz auf einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein hacken. Unter die Kartoffelraspel mischen.
- 2** Den Thymian in der Handfläche zerreiben und unterrühren. Leicht salzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelmischung hineingeben. Mit dem Löffelrücken festdrücken und knusprig braun braten.
- 3** Die Rösti mit Hilfe eines flachen Topfdeckels wenden und die Unterseite bräunen. Die Oberseite mit Cashewkernen und Käse bestreuen und einen Deckel auflegen. Nach etwa einer Minute, wenn der Käse geschmolzen ist, die Rösti mit etwas grobem Pfeffer bestreut servieren.

TIPP Dazu schmeckt Möhren-Kohlrabi-Salat (Seite 138).



Kartoffel-Tomaten-Auflauf mit Mozzarella

Für 2–3 Portionen

- 400 g Tomaten
- 1 Gemüsezwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 400 g Kartoffeln
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 Packung Mozzarella (125 g)



Zubereitung

1 Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und in feine Streifen schneiden bzw. durchpressen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl glasig dünsten. Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen.

2 Tomaten in die Pfanne geben. Salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten schmoren. Kartoffeln schälen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form einfetten.

3 Abwechselnd Kartoffeln, Tomatensauce und Basilikum einschichten, dabei mit Sauce abschließen. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und über dem Auflauf verteilen. Im auf 200 °C (Gasherd: Stufe 3/Umluft: 180 °C) vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.

TIPP Wenn Sie gekochte Kartoffeln vom Vortag verwenden, sparen Sie etwas Zeit.



Hirsepfannkuchen mit Kräuterpesto

Hefefrei

Für 2 Portionen

- 100 g Hirse
- ¼ l Gemüsebrühe
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- ¼ TL getrockneter Thymian
- Salz
- 25 g Mandeln
- 50 g frisch geriebener Parmesankäse
- 75 ml Kürbiskern- oder kalt gepresstes Sonnenblumenöl
- 50 g Sahne
- 2 EL passierte Tomaten (Fertigprodukt)
- 2 kleine Eier
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung

1 Hirse mit der Brühe aufkochen. Einen Deckel auflegen und bei kleinster Hitze 20 Minuten ausquellen lassen. Vom Herd nehmen und im geschlossenen Topf weitere 15 Minuten quellen lassen.

2 Petersilie und Schnittlauch waschen, trockentupfen und hacken. Mit Thymian, Salz, Mandeln, 25 g Käse und Öl im Mixer zu einer glatten Paste pürieren. Mit wenig Salz nachwürzen.

3 Sahne, passierte Tomaten, Eier und restlichen Käse mit der Hirse mischen. Öl in der Pfanne erhitzen und je 2 EL von der Mischung zu flachen Eierkuchen darin verstreichen und hellbraun braten. Die Pfannkuchen mit dem Kräuter-Pesto anrichten.



Bunte Gemüseplatte mit Mohnsauce

Für 2 Portionen

50 g Mohn
je 200 g Möhren,
Kohlrabi, grüne Bohnen
und Porree
Salz
1–2 Knoblauchzehen
5 EL Rapsöl
etwas Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Kerbel oder
glatte Petersilie



Zubereitung

1 Den Mohn ohne Fett unter Rühren in einer Pfanne erhitzen, bis er duftet. Abkühlen lassen. Gemüse putzen, in große Stücke teilen und in kochendem Salzwasser knapp garen: Bohnen brauchen 10–12 Minute, Möhren und Kohlrabi etwa 6–8 Minuten, Porree 5–7 Minuten.

2 Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Mohn im Blitzhacker zerkleinern. Das Öl nach und nach tropfenweise zufügen und weitermixen, bis die Mischung heller wird.

3 Die Sauce mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. In eine Schale geben. Kerbel waschen, trockentupfen, fein hacken und über die Sauce streuen. Das Gemüse auf einer Platte anrichten und die Sauce dazu reichen.

TIPP Wer mag, kann auch rohes Gemüse nehmen, dann Bohnen und Porree durch Zucchini und Staudensellerie ersetzen und in die Sauce dippen.

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

Dr. med. Eberhard J. Wormer: **Darmpilze – heimliche Krankmacher**
Wie wir Pilzinfektionen erkennen und wieder gesund werden
1. Auflage März 2016
ISBN 978-3-86374-281-2

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat/Redaktion/Gestaltung Innenteil: Medienprojekte München
Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Traunstein
Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis: Rasbak, Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Commons (51),
Fotolia.com

Yuri Arcurs (4), Kaspars Grinvalds (6), fotolixrender (9), urbans78 (11), kite_rin (20),
Mny-Jhee (23), underdogstudios (24), Alex (27), rdnzl (31), kab-vision (38, 162), photocrew
(41, 80, 143, 189, 195), alotofpeople (42), Syda Productions (47), goodluz (57), Monet (58),
contrastwerkstatt (71), Hetizia (79, 128), M.Studio (82, 135), stockphoto-graf (87), seanlocke-
photography (92), Minerva Studio (94), Sunny Forest (99), Natika (102), imaginando (104),
victoria p. (107), Doris Heinrichs (117, 230), PhotoSG (121, 177), Tiramisu Studio (123),
NataliTerr (127), Alexander Raths (130), cook inspire (133), mates (137), denira (138),
nipaporn (140), Paulista (144), Narong Jongsiriku (147), Johanna Mühlbauer (148), Lars Koch
(150), Heike Rau (151), dusk (152), der hugo2 (155), Mara Zengaliete (157, 160), mizina
(158), juefraphoto (161), ExQuisine (165, 166, 191), printemps (169), Turi (170), Carmen
Steiner (173), Comugnero Silvana (180), guy (182), A_Lein (185), andriigorulko (186),
euthymia (192), mbongo (196), Dionisvera (197, 201), andriigorulko (198), exclusiv-design
(202), MovingMoment (204), Nitr (207), Jörg Rautenberg (208), Kitty (211), tongkongka
(212), ohmphongsakon (213), emuck (215), Christian Jung (219), saschanti (220), serenacar
(222), StefaniB. (224), Stefan Jakobowski (226), Leonid Nyshko (227), trotzolga (229),
nolonly (232), Fanfo (234), unpict (237), verca (238).

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

Hinweis des Verlags

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und
Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne
Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile
übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch enthaltenen
Inhalte ergeben. Bitte beachten Sie, dass die in diesem Buch enthaltenen Informationen
Ergänzung sind und keine ärztliche Beratung ersetzen können.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler
oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.