Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 4: Sensibles Organ : Empfindliche Haut

Artikel: Candida & Co.
Autor: Lorenz, Silke
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-737645

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Candida & Co.

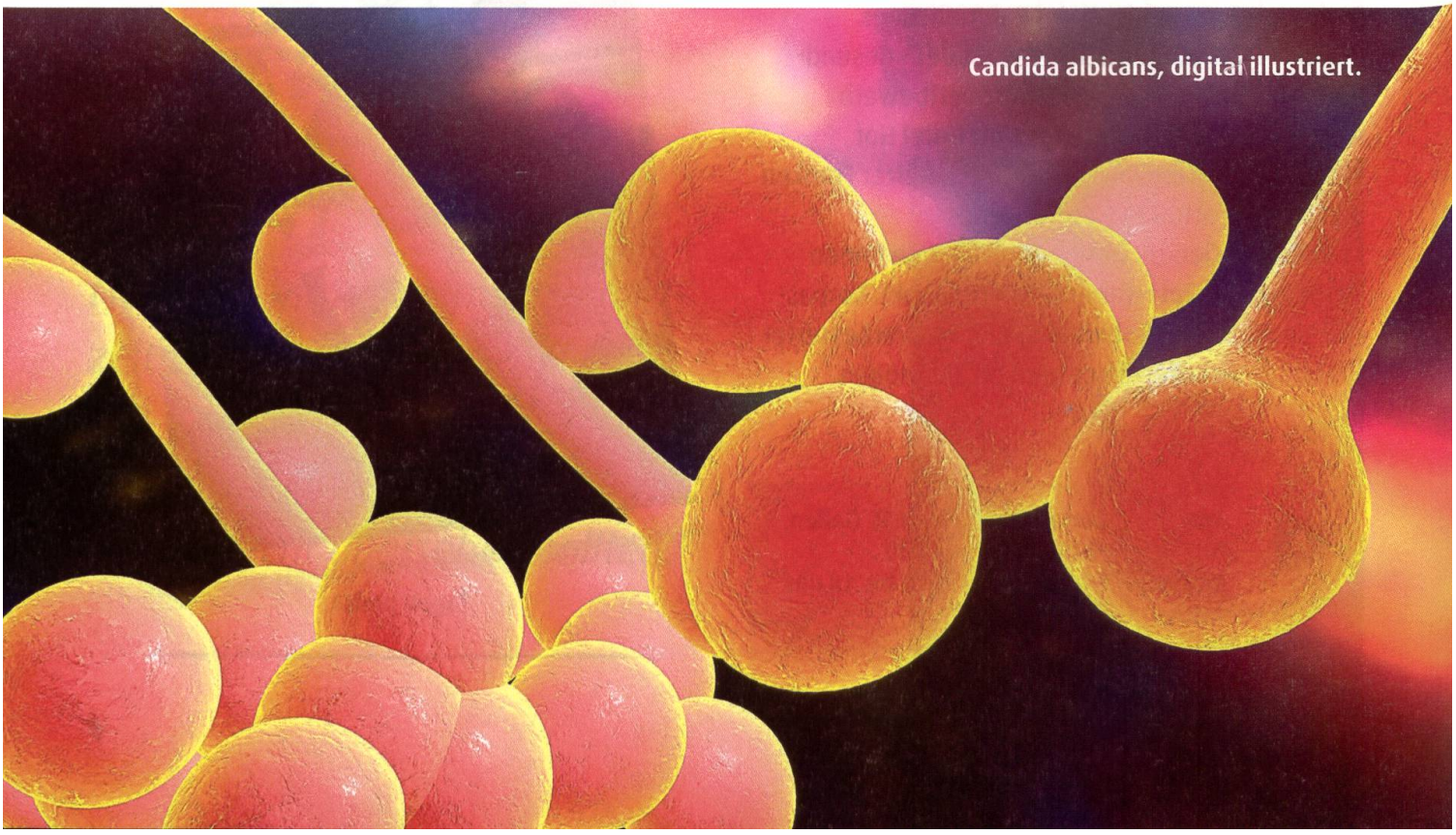
Pilze besiedeln die ganze Welt – auch unseren Körper. In der Regel verursachen sie keine Probleme. Doch es kann zu Infektionen kommen. Pilzerkrankungen sollte man stets sorgfältig behandeln.

Text: Silke Lorenz

Neben unzähligen Bakterien beherbergt der menschliche Körper auch Pilze. Sie siedeln sich vorwiegend im Darmbereich, aber auch auf der Haut und in den Atemwegen an. Das Immunsystem gesunder Menschen kommt normalerweise damit zurecht. Problematisch wird es, wenn sich die Lebensbedingungen für den Pilz so verbessern, dass er sich stark vermehren kann.

Soor im Mund

Ein Drittel aller Menschen trägt Candida-Keime im Mund. Gerät das natürliche Gleichgewicht der Mundflora aus dem Takt, breiten sich die Candida-Pilze aus. Die Folge: In der Mundhöhle tauchen weisslich-gelbe Beläge auf, oft in kleinfleckigen Inseln. Sie sind mit einem Wattetupfer abwischbar, die Schleimhaut darunter ist gerötet. Gerne bildet sich eine solche Infektion auch unter Prothesen. «Mundsoor bekommen häufig Menschen, deren Immunsystem gestört ist», erklärt Prof. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der deutschen Bundeszahnärztekammer. «Das sind häufig Säuglinge, deren Abwehr noch nicht vollständig entwickelt ist, sowie ältere Personen mit Erkrankungen wie Diabetes oder einem Tumor. Zum anderen



Candida albicans, digital illustriert.

kann Mundsoor die Folge von Medikamenten wie Antibiotika oder kortisonhaltigem Asthma-Spray sein.»
Gegen Mundsoor setzen Ärzte Antipilzmittel (Antimykotika) in Form von Spüllösungen, Tropfen oder Lutschtabletten ein. «Nach zwei bis drei Wochen sollte der Pilz verschwunden sein. Ignoriert man die Erkrankung, können sich die Pilze zu einer lebensbedrohlichen Infektion des Körpers ausbreiten. Deshalb immer zeitnah zum Zahnarzt gehen», rät Oesterreich. Zur Vorbeugung ist sorgfältige Mundhygiene das beste Mittel: zweimal täglich Zähne putzen, ebenso zweimal täglich den Zahnersatz gründlich pflegen. Ältere Menschen sollten unbedingt genügend trinken: Speichel wehrt Infektionen ab, Mundtrockenheit erhöht das Risiko.
«Pilzinfektionen drücken für mich immer eine Störung im Immunsystem aus, oft spielt äusserer und psychischer Stress eine Rolle», sagt Sonja Kohn, Heilpraktikerin in Sehnde bei Hannover. «Deshalb gilt es, die körpereigene Abwehr von innen heraus zu stärken. Zum Beispiel mit Vitamin C und B-Vitaminen.» Hilfreich sind auch abwehrstärkende Pflanzentinkturen, z.B. aus dem Roten Sonnenhut. Ein Pilz im Mund ist häufig ein Indiz, dass auch der übrige Verdauungstrakt in Mitleidenschaft gezogen ist. «Neben der fachärztlichen Therapie und in Absprache mit dem Naturheilpraktiker kann beim Mundsoor zudem eine Spülung mit stark verdünntem Teebaumöl helfen oder eine Ölziehkur, die ausleitet und entgiftet», rät Kohn.

Gestörte Flora im Darm

Bei fast jedem zweiten gesunden Menschen ist der Darm mit Candida-Pilzen besiedelt. Wird die Balance der Darmflora durch falsche Ernährung oder Medikamente wie Antibiotika gestört, vermehren sie sich. «Alle sehr jungen, sehr alten und sehr kranken Menschen sind besonders gefährdet», erklärt Prof. Richard Raedsch, Internist in einer grossen Gastroenterologie-Praxis und langjähriger Chefarzt in Wiesbaden.
Der Mund gehört im weitesten Sinne zum Verdauungssystem. So kann sich ein Darmpilz durch Mundsoor äussern, aber auch durch einen Blähbauch, durch ständige Erkältungen oder akute Durchfälle. «Mithilfe eines Stuhltests lässt sich herausfinden, welche und wie viele Pilze der Patient im Darm hat, und ob sie tatsächlich in der Überzahl sind», erläutert Prof. Raedsch.
Komplementärmediziner setzen auf den Aufbau einer gesunden Darmflora, etwa mit einer Candida-Immundiät. «Bei einem Darmpilz stärke ich die Darmschleimhaut zusätzlich mit der Okra-Frucht. Ihre Schoten sind ballaststoffreich und besitzen zahlreiche, wichtige Schleimstoffe», erklärt Heilpraktikerin Sonja Kohn.

Beschwerden im Intimbereich

Auch im feucht-warmen Milieu der weiblichen Scheide fühlen sich Hefepilze sehr wohl. In den meisten Fällen sind sie die Auslöser einer Infektion: Es juckt und brennt, der Scheideneingang ist gerötet, der Ausfluss flockig-weiss. «Diese Beschwerden sind meist so unangenehm, dass man rasch einen Frauenarzt aufsucht. Vor allem in der Schwangerschaft ist das wichtig, denn jegliche Infektion in der Scheide kann zu einer Fehl- oder Frühgeburt führen», warnt Dr. Christian Albring, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte in Deutschland. Besonders häufig betroffen sind übergewichtige Frauen, Raucherinnen, Diabetikerinnen und Frauen mit einem geschwächten Immunsystem.
«Eine Pilzinfektion sollte immer ausreichend lange mit Antimykotika behandelt werden. Eine Creme wird auf den äusseren Genitalbereich aufgetragen und Zäpfchen in die Vagina eingeführt. Nach drei Tagen sollte eine Besserung eintreten», sagt Albring. Noch länger als die medikamentöse Therapie empfiehlt er weitere Begleitmassnahmen: Genitalbereich ausschliesslich mit klarem Wasser abwaschen, ohne jegliche Seife oder Lotion, nach dem Waschen oder dem Toilettengang nur abtupfen, beim Geschlechtsverkehr übermässige Reibung vermeiden, auf Süssigkeiten und Kohlenhydrate weitgehend verzichten.
«Die Behandlung eines Scheidenpilzes gehört in die Hände des Facharztes», weiss Heilpraktikerin Kohn aus Erfahrung. Begleitend unterstütze ein Sitzbad mit Teebaumöl, stark verdünnt in einem Basisöl.

Frauen, die an wiederkehrenden Pilzerkrankungen im Genitalbereich leiden, sollten auch ihre Mundhöhle auf Candida untersuchen lassen.
Nach einem Scheidenpilz bzw. wenn eine Frau häufig davon betroffen ist, raten Komplementärmediziner zur Aufbau der Scheidenflora mit einer Milchsäurekur. Damit wird die Abwehr der Schleimhaut gestärkt.

Achtung, ansteckend

Risse oder Schuppen zwischen den Zehen sind die ersten Anzeichen, später juckt es und die ganze Fusssohle schält sich: Trotz dieser Symptome bemerken viele Menschen gar nicht, dass sie Fusspilz haben. «Doch Fusspilz ist ansteckend. Viele geben die Infektion innerhalb der Familie weiter. Besonders gefährdet sind Sportler, da ihre Füsse oft belastet oder verletzt sind und sie gemeinschaftliche Umkleiden und Duschen benutzen, sowie Diabetiker, deren Immunsystem schwächer ist», erläutert Hautarzt Dr. Jan Hundgeburth aus Frechen (D). Die Übertragung erfolgt meist mittels kleiner Hautschuppen, weniger durch direkten Hautkontakt.
Fusspilz wird mit Antimykotika in Form von Cremes oder Gels behandelt. Nach zwei bis vier Wochen sollten die Symptome verschwunden sein. Zusätzlich ratsam: Wäsche mit desinfizierendem Mittel waschen, Schuhe mit speziellen Sprays aussprühen. Um einen Fusspilz von vornherein zu vermeiden, müssen Füsse und Zehen trocken bleiben. Nach dem Duschen besonders die Zehenzwischenräume gut abtrocknen oder sogar warm abföhnen. Abends Füsse und Zehen eincremen und für eine dünne, geschmeidige Hornhaut sorgen.
Knoblauch bei Fusspilz empfiehlt Dr. Elvira Hinsch, Heilpraktikerin in Hamburg. Er hemme das Wachstum von Hautpilzen und stärke die Abwehr. «Die betroffenen Stellen reibt man mit frisch gepresstem Saft oder einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe mehrmals täglich ein. Oder man tränkt eine Mullbinde mit dem Saft und lässt diese über Nacht auf dem Fuss. Danach sollten die Füsse mit Calendula-Creme eingecremt werden», erklärt sie. Sind kleine Risse zu sehen und ist die Haut weiss und aufgequollen, ist der Pilz feucht. Dann rät die Heilpraktikerin zu Fuss-

Candida-Forschung

Einen neuen Weg, um invasive (in den Körper eindringende) Candida-Infektionen zu bekämpfen, wie sie zunehmend in Spitälern auftreten, beschreiten Wiener Forscher der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.
Sie fanden heraus, dass eine Immunschwäche durch einen bestimmten Eiweissstoff zusätzlich gefördert wird – und dieser hindert den Körper an einer Abwehrreaktion gegen Pilzinfektionen.
Das Protein, Enzym CBL-B, war bislang nur als molekulare Bremse für die Abwehr bösartiger Tumore im Körper bekannt. Die Wissenschaftler konnten nun im Tierversuch nachweisen, dass CBL-B und ein Signalüberträger namens SYK eine besondere Rolle bei der Immunantwort gegen Candida spielen. SYK arbeitet mit dem Immunrezeptor an der Zelloberfläche und leitet das Signal für die gezielte Abwehr gegen den Pilzerreger weiter. CBL-B hingegen zerstört SYK und hemmt die Signalübertragung zur Aktivierung des körpereigenen Abwehrsystems.
Indem die Forscher ein sogenanntes Inhibitor-Protein entwickelten, gelang es ihnen, CBL-B gezielt zu blockieren und die Immunantwort, die durch CBL-B moduliert wird, entsprechend zu lenken.

Quelle: Wiener Zeitung

TIPP: Für Personen mit akuten Hautveränderungen, wie sie u.a. durch Pilzinfektionen entstehen können, gibt es im Dermatologischen Ambulatorium des Triemlispitals in Zürich eine offene Sprechstunde. Hilfesuchende müssen sich nicht anmelden.

bädern oder Abwaschungen mit dem Sud aus Eichenrinde oder aus Queckenwurzel.
Überzeugt ist Dr. Hinsch von dünnen, elastischen Sohlen aus Zedernholz: «Sie saugen Feuchtigkeit auf, isolieren und erzeugen ein angenehmes Klima für die Füsse. Das ätherische Öl der Zeder wehrt den Fusspilz ab. Auch als vorsorglichen Schutz kann ich nur raten, in jedes Paar Schuhe, das man mindestens einmal pro Woche trägt, solche Sohlen einzulegen.»
Vielversprechend erscheint einer kleinen Freiburger Studie zufolge die Wirkung einer Salbe mit Korianderöl auf Fusspilz im Zehenzwischenraum. Die antimykotische Wirkung des Korianders muss allerdings noch genauer untersucht werden.
Generell gilt: Socken aus Baumwolle sind besser als aus Synthetik, Schuhe aus Leder oder mit atmungsaktiver Membran besser als Turnschuhe. Im Hotel, in der Umkleidekabine, in Sauna oder Schwimmbad sollte man nie barfuss laufen, sondern stets Badeschuhe tragen.

Ausdauerndes Nagel-Problem

Die Diagnose von Nagelpilz ist schwieriger als beim Fusspilz. «Die Nägel sind gelblich-weisslich verfärbt, sie werden dicker und bröckelig. Ähnliche Symptome kann aber auch eine Fehlbelastung der Nägel oder eine Schuppenflechte hervorrufen», sagt Hautarzt Dr. Hundgeburth. Oftmals geht ein unbehandelter Fusspilz auf die Nägel über. «Sind nicht mehr als 50 Prozent des Nagels betroffen, pinselt man antipilzwirksame Nagellacke auf. Das macht man mehrere Monate lang, bis der Nagel herausgewachsen ist. Ist der Nagel mehr als die Hälfte betroffen, werden Tabletten einnommen und zusätzlich Lack aufgetragen. Diese Behandlung geht häufig über neun Monate und länger.»
Bei einem Nagelpilz sagt Dr. Elvira Hinsch ganz deutlich: «Als Heilpraktikerin kann ich hier nur begleitend arbeiten und Beschwerden lindern, aber nicht heilen. Ich setze Teebaumöl zur Desinfizierung ein, aber nur punktuell, denn es kann schnell eine Allergie hervorrufen. Auch Lavendelöl stärkt die Abwehr.»

Schlimme Schimmelpilzsporen

Eine weit verbreitete Spezies ist der Schimmelpilz Aspergillus fumigatus. Er gedeiht besonders gut in Biotonnen, Kompost, Blumenerde und – bei feuchten Wänden – auf Tapeten. Jeder Mensch atmet durchschnittlich 1000 Sporen pro Tag ein. Die Folgen reichen von Allergien (z.B. allergische bronchopulmonale Aspergillose, vor allem bei Patienten mit Asthma bronchiale) bis zu Pilzinfektionen der Lunge. Problematisch bis lebensbedrohlich kann das für immungeschwächte Personen werden. Menschen mit Lungenaspergillose zeigen Symptome einer Lungenentzündung wie Fieber, Husten und Atemnot, möglicherweise auch Schmerzen des Lungenfells und Gewichtsverlust.
Behandelt wird Aspergillose mit Antimykotika. Wissenschaftler, u.a. des Jenaer Leibniz-Institutes, arbeiten intensiv daran, die molekularen Mechanismen einer Infektion mit Aspergillus fumigatus aufzudecken, um künftig eine wesentlich verbesserte Diagnose und Therapie anbieten zu können.
Aus Sicht von Naturmedizinern empfiehlt sich eine ganzheitliche Therapie zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems. ●

Molke hemmt Pilze

Fermentierte Molke enthält Milchsäure, die für gesundes Wachstum der Darmflora sorgt und den Kampf gegen feindliche Keime wie den Hefepilz Candida albicans unterstützt. Alfred Vogel empfahl, fermentiertes Molkenkonzentrat nicht nur zu trinken. Seiner Erfahrung nach ist es hilfreich, vom Pilz befallene Körperstellen auch mit Molke zu betupfen. Dazu einfach Molke-Konzentrat auf einen Wattebausch geben.