

Die hier aufgeführte Pilzkur habe ich in meiner Heilpraxis entwickelt und sie hat sich bei vielen Patienten bewährt. In meiner Praxis bin ich auf die Sanierung des Darmes spezialisiert, weshalb die Beseitigung von Pilzen bei chronisch kranken Menschen zu meinen täglichen Aufgaben gehört. Wichtig ist für mich der nachhaltige Erfolg, d.h. die dauerhafte Beseitigung der Pilze und die Schaffung einer stabilen gesunden Darmflora.

Der heutige Zeitgeist ist, alles besonders schnell erreichen zu wollen, weshalb ich versucht habe, die mir effektivsten Mittel so zu kombinieren, dass dieses gewährleistet ist. Wer mit Pilzen zum ersten Mal in Kontakt kommt, der findet meine ganzen Maßnahmen vielleicht übertrieben, aber "leider" sind alle der hier aufgeführten Punkte aus meiner Erfahrung wirklich erforderlich. Hier die Punkte im Einzelnen:

## 1. Die zielorientierte, individuell angepasste Ernährung bzw. Diät

Nicht ohne Grund steht die richtige Ernährung für das Gesundwerden an erster Stelle. **Gerade bei dem Kampf gegen Pilze im Körper besteht ohne eine konsequente Ernährungsform keine Aussicht auf Erfolg.** Wie Sie im Ratgeber hoffentlich gelesen haben, leben die Candida-Pilze von Zucker bzw. Kohlenhydraten. Die genaue Diätanweisung haben wir wegen der Wichtigkeit in einem gesonderten Dokument "Anti-Candida-Pilz-Diät" aufgeführt.

## 2. Die gesunde Darmflora bzw. ein sauerstoffreicher Darm

Es gibt unterschiedliche Arten von probiotischen Darmbakterien (Mikroorganismen). Eine Art (aerobe Bakterien), der in der gesunden Darmflora lebenden Bakterien, lebt von Sauerstoff und produziert Stickstoff und eine andere Art (anaerobe Bakterien) lebt von Stickstoff und produziert Sauerstoff. Wenn sich im Darm Pilze breit gemacht haben, verdrängen die Pilze die gesunden Sauerstoff erzeugenden Bakterien, denn Pilze brauchen keinen Sauerstoff, sondern hassen diesen geradezu. Pilze leben nur in einem sauerstoffarmen Milieu, d.h. schafft man eine sauerstoffreiche Umgebung, so werden die Pilze absterben. Durch die Zufuhr von anaeroben (Sauerstoff erzeugenden) Bakterien, am besten eine Mischung von aeroben und anaeroben Bakterien im richtigen Verhältnis, kann der in der Darmflora fehlende Sauerstoff erzeugt werden, sodass sich die Pilze nicht mehr vermehren können, sondern absterben. Ich fasse noch einmal zusammen: Die Pilze schaffen sich eine Sauerstoff arme Umgebung. Versucht man gesunde aerobe (von Sauerstoff lebende) Bakterien einzunehmen, so werden diese logischerweise nicht anwachsen, da es ja keinen Sauerstoff gibt. Deshalb ist es zwingend erforderlich anaerobe (von Stickstoff lebende und Sauerstoff erzeugende) Bakterien zuzuführen, sodass dann einerseits die Pilze ausgerottet werden und auf der anderen Seite auch die gesunden aeroben (von Sauerstoff lebenden) Bakterien endlich wieder überleben können.

Die aeroben Bakterien sind besonders wichtig für die Funktionen des Immunsystems. Man spricht davon, dass 80 % des Immunsystems im Darm liegen und hiermit meint man im Besonderen diese wichtigen aeroben Bakterien. **Wer also unter Candida oder anderen Darmpilzen leidet und somit eine verminderte Anzahl aerober Bakterien hat, hat auch immer ein geschwächtes Immunsystem.** Deshalb ist es wichtig über einen längeren Zeitraum (Monate) anaerobe Bakterien zuzuführen, damit Sauerstoff entstehen und so die aeroben Bakterien sich endlich wieder ausbreiten und im Darm fest etablieren können.

In vielen Probiotika, die zu einer Darmsanierung verwendet werden, sind hauptsächlich die aeroben Bakterien enthalten, weshalb die Darmflora zwar während der Einnahme verbessert wird, aber kein Sauerstoff erzeugt wird und sich so die Umgebung im Darm nicht nachhaltig ändert. Diese aeroben Bakterien können sich ohne Sauerstoff nie ausbreiten und so den Darm nicht nachhaltig besiedeln. Das Problem der Sauerstoffarmut bleibt bestehen. Man wird so quasi abhängig von der Einnahme der Probiotika und erreicht nicht die gewünschte gesunde, sich selbst erhaltende Darmflora.

## 3. Mineralien und Spurenelemente

Die gesunde Darmflora, sprich die gesundheitsförderlichen Bakterien, benötigen zum Anwachsen, bzw. sich einsiedeln und langfristigen Überleben, **ausreichend Mineralien und Spurenelemente** (den richtigen pH-Wert). Dieser dritte Punkt im "Kampf" gegen Candida und andere Darmpilze wird leider oft vergessen. Vernachlässigt man diese Remineralisierung, so kann durch eine strenge Anti-Candida-Pilz-Diät der Pilz vorübergehend maximal ausgehungert werden. Durch die begleitende Einnahme von Probiotika werden die Pilze zwar kurzfristig verdrängt, aber die gesunden Bakterien bekommen langfristig nicht die richtige Umgebung, um sich auszubreiten und sich so wirklich im Darm zu etablieren. Deshalb erleben viele Menschen nach dem Absetzen der Diät und der Probiotika nach kurzer Zeit einen Rückfall mit Pilzen im Darm und den hieraus folgenden Beschwerden. Darauf folgt die große Enttäuschung nach so viel Mühe, Geld und Entbehrungen.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir bei der Anti-Pilz-Diät nicht nur gewisse Lebensmittel meiden, sondern auch **hochwertige Lebensmittel** essen. Unter hochwertigen Lebensmitteln verstehen wir hier Lebensmittel, die reich an Mineralien und Spurenelementen sind. Diese Kriterien erfüllen vor allem Gemüse, die auf naturbelassenen Böden langsam gewachsen sind und nicht durch Überdüngung schnell erzeugt wurden. Um die in Böden enthaltenen vielfältigen Stoffe, vor allem Mineralstoffe, aufzunehmen benötigt eine Pflanze ausreichend Zeit. Wir sollten also von unserer Industriekost weg, hin zu energiereichen biologischen Lebensmitteln gehen.

## Anti-Candida-Pilz-Kur

Realistisch gesehen ist unser Körper nach mehreren Jahren mit Pilzen im Darm sehr ausgelaugt und extrem entmineralisiert (übersäuert). Die Pilze bilden mit die schlimmsten Gifte (Aflatoxine), die wir kennen, und produzieren durch Vergärung des Zuckers Alkohol. Diese höchst schädlichen Produkte müssen vom Körper neutralisiert bzw. entgiftet werden, was nur durch den Verbrauch von Mineralien geschehen kann und so in der Folge den Körper entmineralisiert. Um diese Übersäuerung und Demineralisierung auszugleichen, ist selbst die beste Ernährung kaum in der Lage bzw. es würde Jahre dauern, um die Defizite wieder aufzufüllen. Deshalb ist es neben den Maßnahmen unter Punkt 1 und 2 auch erforderlich natürliche organische Mineralien und Spurenelemente in ihrer ganzen Komplexität zuzuführen, wie dies durch die Einnahme von natürlichen Gemüse- und Kräuterkonzentraten erfolgen kann.

### 4. Der richtige pH-Wert im Darm

Ein sehr großes Problem stellt das "over growth syndrom" dar. Hierunter versteht man, dass sich die gesunde Darmflora des Dickdarms in den Dünndarm ausgebreitet hat. Hierzu muss man wissen, dass sich die Darmflora vom Magen bis zum Anus stetig ändert. Zu Beginn, also im ersten Dünndarmabschnitt herrscht ein sehr sauerstoffreiches Milieu mit einem sehr sauren pH-Wert von um die 3,0. In diesem sauren Milieu fühlen sich in der Regel vorzugsweise für die Funktion des Dünndarms nützliche Mikroorganismen wohl. Für die Funktion des Dünndarms (wichtiger Sitz des Immunsystems) eher schädliche Mikroorganismen fühlen sich in diesem sauren Milieu hingegen nicht wohl. So wird auch deutlich, wie wichtig der pH-Wert für eine gesunde Darmflora ist. Im weiteren Verlauf des Dünndarms nimmt der Sauerstoffgehalt immer weiter ab und der pH-Wert steigt im Gegenzug an, sodass am Ende des Dünndarms bei einem gesunden Menschen ein pH-Wert von ca. 5,5 (max. 6,0) vorhanden ist. Im Dickdarm ist der pH-Wert noch höher und zwar bis 6,5. Dies scheint auf den ersten Blick nicht viel, doch wenn wir uns klar machen, dass der pH-Wert logarithmisch ausgedrückt wird, so ist der Sprung vom Dünndarm mit einem pH-Wert von 5,5 zum Dickdarm mit einem pH-Wert von 6,5 eine Verzehnfachung. Das Ende des Dünndarms sollte also 10-fach saurer sein als der Dickdarm. Aus diesem Unterschied des pH-Wertes wird es auch ersichtlich, dass logischerweise ganz andere Bakterien in dieser Umgebung leben. Beim over-growth-Syndrom sind nun aber die Bakterien des Dickdarms in den Dünndarm übergesiedelt und damit ist auch der pH-Wert im Dünndarm um das 10-fache höher geworden. Oft werden bei solchen chronischen Fehlbesiedelungen aus mangelndem Verständnis einfach nur die üblichen Probiotika mit Bifidusbakterien und Lactobacillen (in Joghurt oder auch in Kapseln) zugeführt. Diese Einnahme verschlechtert dann aber die Situation im Darm, denn diese Dickdarmbakterien wachsen nun im Dünndarm an, denn dort herrscht das richtige Milieu für sie. Deshalb ist es bei allen chronischen Zuständen ganz wichtig zuerst einmal mit sauren probiotischen Bakterienstämmen, die für den Dünndarm geeignet sind, die Dickdarmflora aus dem Dünndarm zu verdrängen. Hier eignen sich die flüssig fermentierten probiotischen Mikroorganismen mit einem pH-Wert von 3,5 sehr gut. Denn hier sind logischerweise nur noch Bakterienstämme enthalten, die es auch im sauren Milieu aushalten und sich hier sogar pudelwohl fühlen. Außerdem sind auch noch aerobe Bakterienstämme in den flüssigen Mikroorganismen enthalten, sodass hier auch parallel gleich der Darm angefütert wird.

Ich empfehle in meiner Praxis erst die flüssigen Stämme und dann die Kombination mit den Kapseln. Denn wenn es oben im Darm nicht stimmt, kann es unten nie gut werden. Wird all das oben Beschriebene mehrere Monate lang konsequent durchgeführt, kann den Pilzen nachhaltig die Lebensgrundlage entzogen werden, es stellt sich die natürlich gesunde selbsterhaltende Darmflora ein und man kann die Anti-Candida-Pilz-Diät und alle eingenommenen Hilfsmittel absetzen, **ohne dass die Pilze zurückkehren**.

In meiner Praxis empfehle ich folgendes **Einnahmeschema**:

#### Erste Phase

Die 1. und 2. Woche lang sollten wenigstens 3 mal täglich 100 ml probiotische Mikroorganismen (Mischung aus aeroben und anaeroben Bakterien) eingenommen werden. Ich nenne dies die "**Umstellungsphase**", denn mit einem Schlag wird das schädliche Pilzmilieu in ein gesundes Darmmilieu umgestellt. Diese relativ große Menge ist erforderlich, damit der gesamte Speisebrei mit diesen Mikroorganismen über die Länge des gesamten Dün- und Dickdarms durchmischt wird. Dosieren Sie die Mikroorganismen so hoch, **dass der Stuhlgang den gleichen natürlichen fermentierten Geruch der probiotischen Mikroorganismen aufweist**. Stinkt der Stuhlgang noch nach Eiweißfäulnis oder anderen Produkten, so sollte die Einnahmемenge für einige Tage erhöht werden, bis der Stuhlgang den richtigen Geruch aufweist. Wenigstens 2 Wochen sollte die Dosis so hoch gehalten werden, dass der Stuhlgang nach den Mikroorganismen riecht.

Wie schon oben beschrieben wird in dieser Phase auch der pH-Wert des Darmes korrigiert. Durch diese Maßnahme kann auch das over-growth-syndrom beseitigt werden. Bei sehr starken Pilzbefällen, die schon über Jahre bestanden haben, ist es sinnvoll, diese Umstellungsphase der Durchmischung des Speisebreies länger aufrecht zu erhalten. Die richtigen Mikroorganismen entgiften den gesamten Darminhalt (Speisebrei), denn die Mikroorganismen sind in der Lage Gifte abzubauen und somit die Rückvergiftung aus dem Darm zu beenden.

Begleitend zu den Mikroorganismen muss man sich selbstverständlich an die Pilzdiät halten. Außerdem sollte man in der Umstellungsphase beginnen vermehrt organische Mineralien und Spurenelemente zuzuführen. Dafür verwenden wir das Gemüsekonzentrat Pianto. Sie können mit 3 mal täglich einem ½ Teelöffel beginnen und die Dosis dann auf 3 mal täglich 1 Teelöffel steigern. Bitte beachten Sie, dass Pianto ein Konzentrat ist, das immer verdünnt werden muss.

## Anti-Candida-Pilz-Kur

---

### Zweite Phase

Die zweite Phase ist die "**Stabilisierungsphase**", in der die Einnahmedosis von den Mikroorganismen auf täglich 3 mal 20 ml reduziert wird. Der pH-Wert des Darmes sollte jetzt in Ordnung sein, sodass der Dünndarm eine schon ganz gute Flora aufweist und eine kleinere Menge zur weiteren Stabilisierung der Darmflora ausreicht. Durch die richtige Diät sollte in dieser Phase der Stuhlgang weder besonders stinken noch sollten Blähungen auftreten. Diese Phase sollte auf jeden Fall länger beibehalten werden (3 - 12 Monate), also bis die Pilze aus dem Darm vertrieben sind. Außerdem wird die Entgiftung des Darmes bzw. der Darmwände fortgesetzt. Denn gerade in den Darmwänden sind alle Arten von Schlacken (Abbauprodukte aus dem eigenen Stoffwechsel, der alkoholischen Gärung, der Eiweißfäulnis, Schwermetalle, Pestizide, Medikamentenrückstände, usw.) abgelagert, die sich langsam über Tage und Wochen herauslösen.

Jetzt ist auch der Zeitpunkt gekommen, wo man mengenmäßig beginnen sollte die Dickdarmflora mit den Bifidusbakterien und den Lactobacillen aufzubauen. Hier sind nun so um die 50 Milliarden KBE (Koloniebildende Einheiten) sinnvoll, denn im Dickdarm sind 100 mal mehr Bakterien als im Dünndarm enthalten, sodass es jetzt nicht nur auf die Qualität, sondern auch auf die Menge ankommt.

In den ersten 2 Monaten sollte man eine höhere Dosis einnehmen, danach kann man dann zur Stabilisierung die Dosis reduzieren und sollte diese wenigsten noch 4 Monate weiter nehmen. Wenn sie sehr lange Pilze im Darm hatten (viele Jahre), dann sind selbst 6 Monate noch zu kurz um das Milieu im Darm zu stabilisieren. Sie sollten dann die so wichtige Stabilisierungsphase auf 12 Monate ausdehnen (das wäre optimal).

Durch die ständige Zuführung der oben beschriebenen Kombination aus Mikroorganismen können die freiwerdenden Gifte im Darm gleich umgewandelt und so unschädlich gemacht werden. Diese Gifte würden sonst das Milieu im Darm vergiften und so die guten Bakterien schnell zurückdrängen und dadurch zur Rückkehr der Pilze führen.

Während der Stabilisierungsphase ist es erforderlich auch die notwendigen Mineralien zuzuführen. Dies erfolgt einerseits durch die Ernährung, andererseits durch die Einnahme des Gemüsekonzentrates "Pianto". Wenn man beginnt Gemüsekonzentrate einzunehmen wird der Körper geradezu mit Mineralien und Spurenelementen überflutet. Dies führt dazu, dass die täglich zugeführten gesunden Mikroorganismen anwachsen und sich ausbreiten können. Außerdem kommt es auch zu einer sofort einsetzenden Entgiftung des Darms, der Darmwände und des gesamten Körpers (die Mineralien werden ja auch resorbiert).

In der Stabilisierungsphase wird die Einnahme auf 3 - 4 mal täglich 2 Teelöffel Pianto erhöht. Selbstverständlich wird Pianto immer mit Wasser verdünnt eingenommen. Ihre individuelle Dosis finden Sie am besten, indem sie ihren Stuhl beobachten. **Der Stuhlgang sollte durch die Einnahme von Pianto leicht flüssig werden.** Die erforderliche Einnahmemenge ist individuell sehr unterschiedlich. Generell gilt, dass jüngere Menschen höhere Mengen vertragen und benötigen als ältere Menschen. Deshalb nehmen Sie die Empfehlung von 3 - 4 mal täglich 2 Teelöffel als Richtwert und beobachten Sie lieber Ihren Stuhlgang. Er sollte leicht flüssig sein, d.h. eventuell gehen Sie dann auch mehrmals am Tag auf Toilette. Steigern Sie nach den ersten 2 Wochen (Umstellungsphase) die Einnahmemenge langsam bis Sie Ihre persönliche Menge erreichen und der Stuhlgang leicht flüssig wird. Während der nächsten Wochen ist oft erforderlich die Einnahmemenge zu erhöhen bzw. anzupassen. Jüngere Menschen können dann sogar bis zu 10 mal am Tag 2 Teelöffel einnehmen, um Ihren Stuhlgang gewünscht flüssig zu halten. Je höher die Einnahmemenge, desto besser funktioniert der Darm und desto schneller werden Sie Erfolge haben. Aus diesem Grunde ist bei jüngeren gesünderen Menschen auch die erforderliche Zeit für die Stabilisierung des Darmes kürzer.

### Für die Umstellungsphase benötigen Sie für 2 Wochen ca.:

4 x Probiotische Mikroorganismen (1000ml)  
½ x Pianto (390ml)  
Bei chronischen Zuständen die doppelte Menge für 4 Wochen.

### Für die Stabilisierungsphase 1 benötigen Sie pro Monat ca.:

2 x Probiotische Mikroorganismen (1000ml)  
1 x Darmflor Pro (60kps)  
2 x Pianto (390ml)

### Für die Stabilisierungsphase 2 benötigen Sie pro Monat ca.:

2 x Probiotische Mikroorganismen (1000ml)  
½ x Darmflor Pro (60kps)  
1 x Pianto (390ml)

## Einnahmeschema im Überblick:

	Dauer	Ernährung	Probiotische Mikroorganismen (PM)	Darmflor Pro	Pianto
Umstellungsphase	2 Wochen ----- Bei chronischen Zuständen 4 Wochen	Strenge Pilzdiät	3 x 100 ml täglich ----- Die Einnahmemenge sollte so hoch sein, dass der Stuhlgang nach den PM riecht.		Beginn mit 3 x ½ TL täglich, dann steigern auf 3 x 1 TL täglich
Stabilisierungsphase 1	Mindestens 2 Monate	Strenge Pilzdiät	3 x 20 ml täglich	2 x 1 Kapsel täglich	3 - 4 x 2 TL täglich ----- Die Einnahmemenge sollte so hoch sein, dass der Stuhlgang leicht flüssig wird.
Stabilisierungsphase 2	Mindestens 4 Monate ----- Empfohlen 4 - 10 Monate	Strenge Pilzdiät	3 x 20 ml täglich	1 x 1 Kapsel täglich	2 - 3 x 2 TL täglich ----- Die Einnahmemenge sollte so hoch sein, dass der Stuhlgang leicht flüssig wird.

### Anmerkung:

Wer schon lange Pilze im Körper und Darm hat, sollte vor der Pilzkur eine Darmreinigung machen bzw. die beiden Programme kombinieren. In diesem Fall führt man die Darmreinigung ganz normal bis zum Ende der 7. Woche durch und beginnt dann mit der 1. Woche der Pilzkur "Umstellungsphase".

Die Entgiftung durch Pianto ist schwächer als bei der Einnahme von kolloidalen Mineralien. Deshalb kann man abhängig von der individuellen Situation auch während der Anti-Candida-Pilz-Kur parallel zu der Einnahme von Pianto die Entgiftung durch die Einnahme von kolloidalen Mineralien (mehrmals täglich 1 Esslöffel) effektiv unterstützen.

Dipl.Ing. Dipl.hol.en.med. Dominik Golenhofen

### Haftungsausschluss

Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.