

Dr. med. Eberhard J. Wormer

# DARM PILZE

## HEIMLICHE KRANKMACHER

Wie wir Pilzinfektionen  
erkennen und wieder gesund werden.  
Mit Candida-Immundiät



# Inhalt

Vorwort .....	5
<b>Pilze – Gefahr für unsere Gesundheit</b>	
Pilze sind überall .....	8
Echte Schmarotzer .....	8
Warum werden einige Menschen krank – und andere nicht? .....	13
Pilze unterwandern die Gesundheit .....	14
Pilzerkrankungen und ihre häufigsten Ursachen .....	18
Ernährungsstil und Stress .....	20
Das Immunsystem .....	21
<b>Ein gesunder Darm wehrt Pilze ab</b>	
Die Darmflora ist überlebenswichtig .....	26
Kampf zwischen Gut und Böse .....	28
Ballaststoffe gegen Pilzerkrankungen .....	30
Probiotika: Neues von alten Bekannten .....	36
Erst mal weglassen: Luxuskalorien .....	40
<b>Stress lockt Pilze</b>	
Unterschätzt – Dauerstress als Wegbereiter .....	44
Durchhalten ohne Stress-Verstärker .....	48
Auf Dauer stressfrei leben .....	53
<b>Die Candida-Therapie</b>	
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