

Thema „Darmpilze“ : Candida - der Feind im Darm ?

Seit vielen Jahren wird in regelmäßigen Abständen immer wieder das Thema „Darmpilze“ aktualisiert. Man liest oder hört darüber in gewissen Medien, die sich als „Gesundheitsmagazine“ verstehen. Urheber ist ein bestimmter Teil der Ärzteschaft, die „alternative“ Medizin betreiben und propagieren und die Glauben machen wollen, daß sämtliche Krankheiten ihren Ursprung im Darm haben („Der Tod sitzt im Darm“).

Dadurch werden die Menschen einseitig bzw. fehlinformiert und zwangsläufig verunsichert. Verängstigte PatientInnen glauben sich krank, weil „verpilzt“ und unterziehen sich einer fragwürdigen Stuhluntersuchung auf Candida. Nicht selten wird trotz Beschwerdefreiheit eine „Darmverpilzung“ festgestellt und dann eine bestimmte Diät, manchmal sogar Antimykotika (chemotherapeutische Antipilzmedikamente), verordnet. Eine medikamentöse Pilzbehandlung muß jedoch medizinisch gerechtfertigt sein und bedarf einer strengen Indikation. Das kann z.B. bei hartnäckigem Nagelpilz der Fall sein. Die sogenannte „Darmverpilzung“, die immer wieder bei gesunden Menschen festgestellt wird, ist aber weder eine Erkrankung noch Ursache für angeblich so viele Beschwerden und Krankheiten, wie oft behauptet wird, und somit nicht behandlungsbedürftig.

Candida ist kein „Feind“ im Darm! Wir alle haben diesen Hefepilz in uns - er gehört zu unserer normalen und natürlichen Darmflora, die ja aus unzähligen verschiedenen Keimen besteht. Auch auf unserer Haut lebt eine Heerschar von Pilzen, ohne daß wir deshalb krank sind. Nicht „Stress“ oder „falsche“ Ernährung machen aus den Hefepilzen ernstzunehmende Krankheitserreger, sondern vielmehr eine schwerwiegende Schwächung des Immunsystems, wie es bei AIDS, schwerer Leukämie, Knochenmarkstransplantation oder hochdosierter Zytostatikatherapie von Krebserkrankungen der Fall ist. Dann nämlich können die Darmpilze ihre Wohnstätte verlassen und andere innere Organe besiedeln, wie z.B. die Lunge (Pilzpneumonie) oder zur „Blutvergiftung“ führen (Pilzsepsis). Das sind lebensbedrohliche Komplikationen, weshalb man Risikopatienten mit geschwächter Immunabwehr in der Regel schon vorbeugend Antipilzmittel verabreicht

Bei den vielfältigen Magen-Darm-Störungen darf nicht voreilig Candida als Ursache angeschuldigt werden - damit würde man es sich zu einfach machen -, sondern muss eine sorgfältige Abklärung betrieben werden. Auch wenn man hierbei nicht immer sofort „fündig“ wird, sollte man als Arzt in diesem Fall eher an ein Reizdarmsyndrom als an Candida denken und nicht eine unzumutbare „Pilzdiät“ verordnen oder sogar Antipilzmedikamente aufgrund der „Darmverpilzung“, die, wie schon gesagt, keine Erkrankung darstellt, verschreiben.

Immer wieder kann man hören oder lesen, dass starkes Verlangen nach Süßem auf Candida zurückzuführen ist, weil der Pilz Glukose (Traubenzucker) aus der Nahrung entziehen soll. Dies ist jedoch eine irrtümliche, naive Vorstellung über den menschlichen Stoffwechsel. Hiefür gibt es andere, nachvollziehbare Ursachen als den vermeintlichen „Feind im Darm“. Ebenso besteht kein nachweisbarer, geschweige denn logischer Zusammenhang zwischen „Darmverpilzung“ und chronischer Müdigkeit, Depressionen, Kopfschmerzen usw. bis hin zu mangelnder Libido... Auch hier gilt es, die wirklichen Ursachen zu finden und zu beheben. Unser Organismus besteht ja nicht nur aus dem Darm mit seiner Flora, sondern ist sehr komplex, und es kann mitunter schwierig sein, anhand der Symptomen die eigentliche Krankheitsursache zu diagnostizieren. Candida ist jedenfalls nicht der „Sündenbock“!

Nun zur „Pilzdiät“, die den Darmpilz „aushungern“ soll. Dabei wird eine zucker- und weißmehlfreie Kost verordnet, die jedoch keinen Sinn macht. Erstens genügt dem Hefepilz schon der Zuckergehalt im Speichel, um zu gedeihen und zu wachsen - man dürfte also niemals den eigenen Speichel schlucken. Zweitens macht die zucker- und weißmehlfreie Diät keinen Sinn, weil auch die komplexen Kohlenhydrate im Verdauungstrakt (beginnt bereits in der Mundhöhle) in Zucker (genauer: Traubenzucker = Glukose) aufgespaltet werden. Es kann nämlich nur Zucker aus dem Darm ins Blut aufgenommen werden. Fazit: Im Darm ist immer Zucker - u.a. auch als Nahrung der Pilze - vorhanden, auch wenn wir uns zuckerfrei ernähren!

Abgesehen davon ist ein maßvoller Zuckerkonsum - dazu zählt auch Honig, der keineswegs gesünder ist, wie viele glauben - ohnehin Bestandteil einer gesunden Ernährung. Und niemand wird wohl auf die absurde Idee kommen, eine kohlenhydratfreie Kost zu propagieren...

Also: keine unbegründete Angst vor Candida und „Darmverpilzung“!

Dr. Kurt A. Moosburger
www.dr-moosburger.at

Innsbruck, im Juni 1998 (für die Gesundheitsseite der Tiroler Tageszeitung)

Link: [Candida - „Anti-Pilz-Diät“ als Therapiemaßnahme sinnvoll ?](#)

Stellungnahme Prof. Dr. Volker Eckardt (Gastroenterologe in Wiesbaden) in der Medical Tribune Nr. 1/2, 12. Januar 1996:

Heilpraktiker und Ärzte, die sich als Heilpraktiker betätigen, haben eine neue Einkommensquelle entdeckt, nämlich die „Mikroökologie“ des Darmes. Das Prinzip ist einfach: zunächst schürt man die Sorge der Bevölkerung vor Erkrankung, bietet dann kostenintensive Verfahren zur Frühdiagnose an und verspricht schließlich Heilung durch dubiose Therapiemethoden. Ein Paradebeispiel für dieses Vorgehen sind die Diagnose und Therapie von Pilzen im Darm.

Ein mittelhessisches Institut für Mikroökologie suggeriert in Hochglanzbroschüren, dass 30 bis 40 Millionen aller Bundesbürger an Pilzbefall erkrankt sind, ohne für diese groteske Aussage auch nur den geringsten Beweis anzutreten. Hier wird offensichtlich Pilzerkrankung mit Pilzbesiedlung verwechselt. Ersteres ist eine Rarität und findet sich fast ausnahmslos bei vorgegebener Schädigung des Immunsystems oder der Integrität der Körperoberfläche. Letzteres ist dagegen als Normalzustand zu betrachten und bedarf vor allen Dingen keiner therapeutischer Maßnahmen.

Dass Pilzbefall für unspezifische Symptome wie Meteorismus* und wechselnde Stuhlgewohnheiten verantwortlich ist, ist wilde Spekulation und widerspricht jedem erwiesenen Konzept der Pathophysiologie gastrointestinaler Symptome. Viel eher sind diese Symptome auf bakteriellen Metabolismus von Kohlenhydraten und Motilitäts- bzw. Sensitivitätsstörungen des Darmes zurückzuführen. Der Versuch, das Colon irritabile zur Pilzerkrankung zu deklarieren, mag zwar dem einen oder anderen Institut zur Existenzsicherung dienen, beinhaltet jedoch erhebliche ökonomische Schäden für unser Gesundheitssystem und eine zusätzliche Belastung für den ohnehin psychisch vorgeschädigten Patienten.

(* „Blähungen“)

Zusammenfassung:

Die Pilzbesiedlung des Darmes ist physiologisch und nicht gleichzusetzen mit einer Pilzerkrankung, die vorwiegend bei Patienten mit verminderter Immunkompetenz vorkommt.