

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 4: Heilpflanzen gegen Schmerzen

**Artikel:** Mit Molke gegen Pilze  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557639>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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



# Mit Molke gegen Pilze

Pilze zählen zu den am weitesten verbreiteten Organismen auf der Erde. Sie besitzen Schlüsselpositionen im Haushalt der Natur und sind auf vielfältige Weise mit unserem Leben verbunden – im positiven wie im negativem Sinne. Gern gesehen sind die Pilze, welche in der Natur den Abfall beseitigen und für Mensch und Tier nützliche Vitamine, Enzyme und Antibiotika produzieren. Weniger gastfreundlich denken wir über die Pilze, die unsere Lebensmittel zersetzen, Pflanzenkrankheiten hervorrufen, aber auch Menschen und Tiere gesundheitlich gefährden.



Pilze lieben Zucker. Heisshunger auf Süßes ist deshalb oft ein Hinweis auf eine Pilzerkrankung. Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Süßigkeiten, wenn Sie häufig unter einer Pilzerkrankung leiden. Durch das geschwächte Immunsystem sind Diabetiker anfälliger für Mykosen als andere.

In der Medizin werden die mikroskopisch kleinen Pilze nach dem DHS-System in Gruppen eingeteilt: Dermatophyten sind Pilze, die auf Haut, Haaren und Nägeln vorkommen und dort Krankheiten auslösen können. Schimmelpilze können zu Infektionen in den Atemwegen und im Darm führen. Betroffen sind grösstenteils Menschen mit einem stark geschädigten Abwehrsystem, z. B. bei schweren Grunderkrankungen. Auch Hefen vermehren sich im oder auf dem Körper, wenn das Abwehrsystem geschwächt ist. Medizinisch relevant ist vor allem der Hefepilz *Candida albicans*.

## Anzeichen und Auslöser

Pilzerkrankungen sind auf dem Vormarsch und oft ein Anzeichen dafür, dass wir mit den Belastungen unserer Lebensweise nicht mehr zurechtkommen.

Geschwächte Abwehrkräfte, falsche Ernährung, zu viel Stress und der Einfluss bestimmter Medikamente (Antibiotika, Kortison u.a.) sind mögliche auslösende Faktoren. Hinzu kommt die Anwendung von Chemikalien und Schwermetallen (Kupfer, Quecksilber) als Insektizid mit gleichzeitig pilzabtötender Wirkung (z.B. Biozide, Fungizide, Desinfektionsmittel) und das Einatmen von Schimmelpilzsubstanzen in Nassräumen, Klimaanlage, Luftbefeuchtern, Tierstallungen etc. Anzeichen für eine Pilzerkrankung können ständige Müdigkeit, Allergien, Heisshunger auf Süßes, Verdauungsbeschwerden und Hautveränderungen sein.

## Erkrankungen durch Pilze

In den meisten Fällen leben wir in friedlicher Koexistenz mit den Mikroorganismen, die unsere Haut und unseren Körper bevölkern. Sie gehören zum Leben und müssen nicht bekämpft werden. So gehören Hefe- und Schimmelpilze zur natürlichen Flora des Menschen und haben hier ihre Aufgaben.

Durch äussere oder innere Gegebenheiten kann es jedoch zu einem Ungleichgewicht kommen, und es können Pilzerkrankungen (medizinisch: Mykosen) entstehen. Die Pilze vermehren sich und



hinterlassen Schäden im Gewebe. Von den über hunderttausend bekannten Pilzen sind allerdings nur etwa hundert als Krankheitserreger von Interesse. Bei den Pilzerkrankungen unterscheidet man zwischen Erkrankungen der Haut und Schleimhaut und Mykosen jenseits der Schleimhautbarriere (Endomykosen), bei denen es sich um schwere und bedrohliche Erkrankungen handelt.

### Haut- und Schleimhaut-Pilzerkrankungen

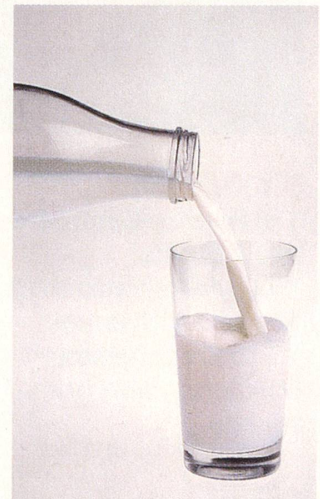
Auf der Haut befinden sich immer Pilze. Ist die Haut gesund, gut durchblutet und nicht zu trocken, entsteht in der Regel keine Erkrankung. Ist jedoch der Säureschutzmantel der Haut gestört, besteht eine kleine Verletzung (z.B. am Nagelbett) oder ist die Haut sehr dünn und empfindlich - wie das bei älteren Menschen häufig der Fall ist -, steht der Pilzvermehrung Tür und Tor offen, die Haut wird schuppig, schält sich, nicht selten entstehen auch Rötungen und Juckreiz.

Da Pilze sich besonders in einem warm-feuchten Milieu wohlfühlen, ist Fusspilz oft am hartnäckigsten, denn Füße kommen seltener an die Luft als andere Körperpartien, sind oft schlechter durchblutet und werden auch weniger gepflegt und gecremt. Fusspilz ist ansteckend, daher schnappt man ihn oft in öffentlichen Schwimmbädern und Saunas auf und verbreitet ihn daheim durch Barfußlaufen im Bad oder auf dem Teppichboden.

Bei Fuss- und Nagelpilz ist es wichtig, ganz allgemein das Abwehrsystem zu stärken und lokal die Durchblutung zu fördern. Dafür eignen sich Echinacea-Präparate, Bewegung, Massagen und Wechselbäder. Vermeiden Sie zu enge Schuhe, wechseln Sie die Schuhe und Strümpfe oft, waschen Sie die Füße häufig lauwarm und trocknen die Zehenzwischenräume besonders gründlich, am besten mit einem Fön. Tragen Sie nachts mit einem Wattebausch Molkenkonzentrat auf und cremen die befallenen Partien mit einer natürlichen fetten Creme (z.B. Bioforce Creme) ein, um einer Hautentfettung vorzubeugen.

Auch in Hautfalten unter den Brüsten, in den Leisten, in der Vagina, in der Analfalte und den Achselhöhlen sowie in Windeln von Säuglingen entsteht durch Schwitzen ein feuchtwarmes Klima. Die Haut ist rot entzündet, glänzend feucht und zeigt eventuell am Rande kleine Pusteln. Aufgrund der Entzündung und des Wundseins ist die Infektion schmerzhaft. Luftige Kleidung und trockene Haut vermeiden eine neuerliche Infektion.

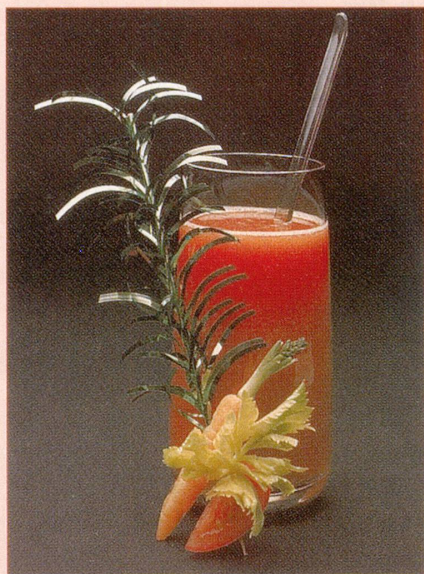
Pilzbefall der Mund- und Rachenschleimhaut (Soor) und der Zunge erkennt man an weissen, festhaftenden Belägen. Eingeschleppt wird er durch die Nahrung bzw. Hand- und Mundkontakte. Häufig besteht dabei ein Gefühl von Mundtrockenheit, es entstehen runde, entzündete Hautstellen. Diese Herde können in die Speiseröhre und die tieferen Abschnitte des Verdauungstraktes streuen. Deshalb sollte eine Behandlung von Soor und Darmmykose stets Hand in Hand gehen. Zur lokalen Behandlung hat sich in der Naturheilkunde das Spülen mit verdünnter Spilanthes-Tinktur bzw. desinfizierendem Kräuter-Mundwasser mit Spilanthes bewährt.



Sauermilchprodukte und Molke enthalten die milde Milchsäure, welche für ein gesundes Wachstum der Darmflora sorgt und sowohl die Aktivität fäulnisbildender Bakterien als auch die ungebremste Ausbreitung von Pilzen hemmt. Die rechtsdrehende Milchsäure L (+), kann vom Körper leichter verwertet werden als die linksdrehende D (-).



## Gesundheit 3 x täglich



### Vitality-Drink

1 dl Früchte-Gemüse-Cocktail  
vita 7 (Biotta)  
1 EL Molkekonzentrat (konzentriertes Milchserum)  
0,5 dl Brennnesselsaft  
Mischen, umrühren, morgens trinken.

### Mittags-Drink

2 EL Artischockensaft  
2 dl Apfel- oder Orangensaft  
2 EL Molkekonzentrat  
In ein Longdrinkglas geben, umrühren und etwa eine halbe Stunde vor dem Mittagessen trinken.

### Pear Energy-Drink

1 kleine Birne  
1 EL Molkekonzentrat  
1 dl Wasser  
0,5 dl Ananassaft  
0,5 dl Grapefruitsaft  
Die geschälte, geviertelte und entkernte Birne mit dem Fruchtsaft im Mixer pürieren. Wasser und Molkekonzentrat zugeben, umrühren.

## Candida albicans

*Candida albicans* ist ein Hefepilz und auch unter dem Namen Soor bekannt. Hefepilze sind normale «Mitbewohner» der Darmflora und bilden gemeinsam mit den anderen Mikroorganismen ein ökologisches Gleichgewicht. Sie werden speziell von den Milchsäurebakterien im Zaum gehalten. Ist das Immunsystem geschwächt oder hat man eine Antibiotikum-Therapie hinter sich, gerät die Darmflora durcheinander, und die Pilze können sich ungehemmt vermehren. Die Folge eines übermäßigen Pilzbefalls können Verdauungsprobleme sein, aber zwei von zehn von Pilzüberwucherung Betroffene spüren keine Symptome. Die Pilznester befinden sich vorwiegend zwischen den vier Millionen Zotten im unteren Zwölffingerdarm und dem anschliessenden restlichen Dünndarm. Sie stehen in engem Kontakt zu den dortigen Immunzentren und schwächen diese. Umgekehrt verursacht eine nicht optimal zusammengesetzte Darmflora wiederum eine massive Schwächung des Immunsystems.

Den Zusammenhang zwischen Darm- und Mundschleimhaut-Mykosen haben wir schon gesehen. Darmmykosen begünstigen aber auch Vaginalmykosen und umgekehrt. Eine gesunde Darmflora stabilisiert auch das Scheidenmilieu. Durch die Einnahme von abwehrstärkenden Pflanzentinkturen (z.B. aus dem Roten Sonnenhut, *Echinacea purpurea*) und Zink-Präparaten lässt sich die Häufigkeit von Mykosen reduzieren.

## Molke mit Milchsäure macht den Darm munter

Bei unserer ungesunden Lebensweise mit ihrer Alltags-Hektik inklusive Fast Food-Ernährung und mangelnder Bewegung kommt es leicht zu Stoffwechselstörungen und Verdauungsproblemen. Da man generell sagen kann, dass bei allen Stoffwechselstörungen ein erhöhtes Risiko für Pilzerkrankungen besteht, ist die Pflege der Darmflora nur ein erster, aber wichtiger Schritt in die richtige (gesunde) Richtung. Die im konzentrierten Molkekonzentrat vorhandene rechtsdrehende L(+) Milchsäure regt den Darm an, fördert die Verdauung, unterstützt das darmeigene Immunsystem und ist ein wertvoller Bundesgenosse im Kampf gegen feindliche Keime (z.B. Hefepilze wie *Candida albicans*), die sich im Darm ansiedeln wollen.

Unterstützen können Sie die Darmpflege durch den Verzicht auf Konserven- und Fertiggerichte sowie Süßigkeiten aller Art. Bevorzugen Sie stattdessen eine abwechslungsreiche Vollwertkost und geniessen auch öfter mal milchsauer vergorene Gemüse wie Sauerkraut, Paprika, Bohnen, Gurken, Rote Beete oder Gemüsesäfte. • IZR