



Candida Test  
TESTERGEBNIS

## Ihr Testergebnis

Wie von Ihnen gewünscht haben wir Ihre Stuhlprobe auf das Vorhandensein **spezifischer Darmpilze** untersucht. Die Resultate dieser mykologischen Stuhluntersuchung geben Ihnen eine genaue Auskunft über das Vorhandensein und die Anzahl unterschiedlicher Pilze in Ihrem Darm. Erhöhte Werte von Hefen und Schimmelpilzen können ein Zeichen für ein **Ungleichgewicht der Darmflora** und die mögliche Ursache unterschiedlicher Beschwerden sein.

Der cerascreen® Candida Test bestimmt über eine quantitative Auswertung folgende Werte:

- + pH-Wert: beschreibt das Darmmilieu (Ernährungsassoziiert)
- + Candida albicans: bekanntester und häufigster Hefepilz der Candida-Gruppe
- + Candida spec.: beschreibt die Spezies/ Art Candida
- + Geotrichum candidum: auch bekannt als Milchsimmelpilz
- + Schimmelpilze: Vorkommen in einigen Lebensmitteln

Wir nehmen täglich Pilze und deren Sporen über die Nahrung, unsere Umwelt und den zwischenmenschlichen Kontakt auf. Ein gesunder Organismus leitet die aufgenommenen Pilze durch seinen Verdauungstrakt durch und scheidet diese nach ein bis zwei Tagen aus. Somit passieren viele Pilze den Darm bloß und werden mit Hilfe eines gesunden Organismus in wenigen Tagen ausgeschieden. Ein starkes Immunsystem und ein gesunder Darm verhindern ein übermäßiges Wachstum der Pilze im Darm. Ist das **Immunsystem** jedoch **geschwächt**, können die Pilze sich vermehren und durch eine Überwucherung schlussendlich eine Infektionskrankheit (**Mykose**) auslösen.<sup>1</sup>

## Ihre Messergebnisse

Die Tabelle stellt Ihnen die Ergebnisse der mykologischen Untersuchung vor. Unten erfahren Sie in den jeweiligen Kapiteln einzelne Informationen zu den gemessenen Parametern. Die Konzentration von Mikroorganismen im Darm werden in der Einheit **Koloniebildende Einheit pro Milliliter im Stuhl** (KBE/ml) gemessen.

Untersuchung	Ergebnis	Referenzbereich
pH-Wert	6.0	5,8 – 6,0
Candida albicans	2002	> 2000 KBE/ml
Candida spec.	2002	> 2000 KBE/ml
Geotrichum candidum	2002	> 2000 KBE/ml
Schimmelpilze	nicht nachgewiesen	> 2000 KBE/ml



Abweichungen ohne klinische Symptome lassen keinen direkten Rückschluss auf eine bestimmte Krankheit zu sondern zeigen unter Umständen nur einen individuellen Status an, der Hinweise auf Verbesserungen der Darmflora geben kann. Abweichungen müssen immer im Zusammenhang mit einem klinischen Bild und bestimmten Symptomen betrachtet werden.

## Bewertung

Candida ist der **häufigste Pilz im menschlichen Körper**. Man findet ihn neben dem Verdauungstrakt, oft in Bereichen wie dem Mund, der Haut, den Zehennägeln, dem Rektum und der Vagina.<sup>1</sup>

Es gibt mehr als **150 bekannte Candida-Arten**, die in verschiedenen Teilen Ihres Körpers leben. Diese Arten unterstützen die Verdauung und die Nährstoffaufnahme aus der Nahrung. Trotz der großen Anzahl von Candida-Arten in Ihrem Körper, können nur 15 davon eine Infektion verursachen.



Candida albicans verursacht weltweit die meisten Hefepilzinfektionen und ist damit für mehr als die Hälfte aller Fälle verantwortlich.<sup>2</sup>

## 5 Ernährungstipps für einen gesunden Darm

Unser Darm macht 70 bis 80 Prozent unseres Immunsystems aus. Eine intakte Darmschleimhaut und das Vorkommen gesunder Darmbakterien stärken Ihre Gesundheit, indem sie schädliche Erreger davon abhalten, in den Blutkreislauf einzudringen. Halten Sie sich an diese fünf Tipps im Alltag, um Ihre Darmgesundheit zu stärken.

1. Meiden Sie die Lebensmittel, bei denen Sie wissen, dass eine **Allergie oder Unverträglichkeit** vorliegt.

2. Bauen Sie ausreichend **Ballaststoffe** in Ihre Ernährung ein: Diese langkettigen Kohlenhydrate binden Giftstoffe, füttern die gesunden Darmbakterien, halten Sie lange satt und beugen Verstopfungen vor. Besonders Vollkorngetreide(produkte), Obst, Gemüse und Nüsse enthalten Ballaststoffe.
3. **Präbiotika** sind unverdauliche Nahrungsbestandteile wie Ballaststoffe, die das Wachstum gesunder Darmbakterien fördern. Sie sind enthalten in Chircorée, Pastinaken, Porree und Zwiebeln. Probiotika sind Mikroorganismen wie Bakterien, die unserer Darmgesundheit zugutekommen. Sie vergrößern die Vielfalt gesunder Darmbakterien. Sie sind enthalten in Joghurt, Milch, Dickmilch und Kefir.
4. Setzen Sie vorwiegend auf **pflanzliche Proteine** aus Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten. Eine Ernährung, in der hohe Mengen tierische Proteine vorkommen, kann den pH-Wert des Darms verändern, wodurch sich Krankheitserreger und Pilze wie Candida vermehren können.
5. **Bitterstoffe** wirken verdauungsfördernd. Sie sind beispielsweise enthalten in Grapefruits, Pomelos, Artischocken und Eisbergsalat.

## Ihr individueller Ergebnisbericht

In diesem Test haben wir Ihren Stuhl auf seinen pH-Wert und das Vorkommen von Candida species, Candida albicans, Geotrichum candida und Schimmelpilze untersucht.



Wenn in einer Probe erhöhte Mengen an Pilzen festgestellt werden, wird gegebenenfalls eine Therapie mit Anti-Pilz-Medikamenten (Antimykotika) empfohlen. Bislang liegen keine eindeutigen Studien vor, aus denen hervorgeht, dass sich eine besondere Ernährungsform zur Behandlung eignen könnte.

**Die hier enthaltenen Informationen wurden von studierten Gesundheitswissenschaftler\*innen zusammengestellt und basieren auf wissenschaftlich fundierten Recherchen.**

## Diese Parameter haben wir für Sie gemessen

### pH-Wert

**Ihr pH-Wert befindet sich im empfohlenen Bereich.**

Der **pH-Wert** zeigt an, ob Ihre Stuhlprobe **sauer (pH-Wert < 7)**, **neutral (pH=7)** oder **basisch (pH-Wert > 7)** ist. Ein gesunder Dickdarm befindet sich in einem leicht sauren Milieu - der pH-Wert liegt ungefähr bei 5,8. Ein leicht saures Milieu unterstützt das Wachstum gesunder Darmbakterien und hemmt die Ausbreitung von Krankheitserregern, unter anderem von Fäulnisbakterien. Gerät der pH-Wert

zunehmend ins basische Milieu können Hefepilze wie Candida schneller wachsen und den Darm überbesiedeln. Zudem bilden sie **Hyphen** aus – Fäden, die sich an der Außenseite des Pilzes befinden und umliegendes Körpergewebe schädigen können. Auf diese Weise kann eine Candida-Infektion voranschreiten. Auch in einem sehr sauren Milieu kann sich der Pilz stark vermehren.<sup>3-5</sup>

### Ursachen für pH-Wert-Schwankungen im Darm<sup>6-8</sup>:



Eine Ernährung reich an tierischen Proteinen kann den pH-Wert im Darm in den basischen Bereich erhöhen.



Die Einnahme von Protonenpumpenhemmern (PPI) bei Sodbrennen oder der Refluxkrankheit kann einen ähnlichen Effekt erzielen.

## Candida albicans

**In Ihrer Stuhlprobe konnten auffällige Werte von Candida albicans gemessen werden. Bitte konsultieren Sie ein\*e Ärzt\*in, um weitere Maßnahmen und Therapien zu besprechen.**

**Candida albicans** gehört zu den häufigsten Erregern, die zu einer Pilzinfektion führen können. Eine Überbesiedlung mit Candida albicans kann zu unterschiedlichsten Beschwerden führen. Betroffene klagen über Verdauungsbeschwerden und einen aufgeblähten Bauch bis hin zu Stimmungsschwankungen und chronischer Müdigkeit.

## Candida species

**In Ihrer Stuhlprobe konnten auffällige Werte von Candida species gemessen werden. Bitte konsultieren Sie ein\*e Ärzt\*in, um weitere Maßnahmen und Therapien zu besprechen. Bislang gibt es keine Studien, die eindeutig belegen, dass sich eine alleinige Candida-Diät, in der Sie sich zuckerfrei und kohlenhydratarm ernähren, zur Behandlung einer Candida-Infektion eignen könnte. Bitte sprechen Sie so etwas mit geschulten Ernährungsexpert\*innen ab.**

**Candida species** beschreibt die Gattung, der die einzelnen Candida-Pilze angehören. Sie sind ein natürlicher Bestandteil der Darmflora des Menschen. Solange sie nur in geringen Mengen im Darm vorkommen, stellen sie keine gesundheitliche Bedrohung dar. Im Falle einer Überbesiedlung können sie Infektionen (Candidosen) verursachen.<sup>9</sup> **Es gibt mehrere Risikofaktoren die eine Candida-Überbesiedlung begünstigen können, darunter<sup>10</sup>:**

- + Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an raffinierten Kohlenhydraten und Zucker
- + Hoher Alkoholkonsum

- + Erhöhter Stresspegel
- + Ungleichgewicht der Darmflora, Antibiotika-Therapie
- + Immunschwäche wie bei Diabetes mellitus oder Autoimmunerkrankungen



In Tier- und Reagenzglasstudien konnten Forscher\*innen beobachten, dass Lebensmittel wie **Knoblauch**, **Kokosnussöl** und **Kurkuma** Candida-Pilze bekämpfen. Ob dieser Effekt auch beim Menschen möglich ist, muss noch erforscht werden<sup>11, 12</sup>.

## Geotrichum candidum

**In Ihrer Stuhlprobe konnten auffällige Werte von Geotrichum candidum gemessen werden. Bitte konsultieren Sie ein\*e Ärzt\*in, um weitere Maßnahmen und Therapien zu besprechen.**

**Geotrichum candidum** gehört nicht der Gattung Candida an. Es handelt sich hier jedoch um Schimmelpilze, genauer den "weißen Milchsimmel". Sie kommen in vielen Lebensmitteln vor, weshalb Sie sich auch in unserem Darm befinden. Bei Menschen mit einem schwachen Immunsystem kann sich dieser Schimmelpilz im Darm ausbreiten und zu Problemen führen.<sup>13</sup>

## Schimmelpilze

**In Ihrer Stuhlprobe konnten keine auffälligen Werte von Schimmelpilzen gemessen werden.**

**Schimmelpilze** schädigen nur sehr selten den Darm. Meist werden sie über die Ernährung und über die Luft aufgenommen und passieren den Darm, ohne sich auszubreiten. In vielen Käsesorten sorgen Schimmelpilze für ein schmackhaftes Aroma. Einige können jedoch zum Verderb von Lebensmitteln führen und dabei Giftstoffe produzieren. Verdorbene Lebensmittel sollten daher in keinem Fall verzehrt werden. Gelangen Schimmelpilze in die Lunge können sie zu Atemwegserkrankungen und Allergien führen.<sup>14</sup>



## Haben Sie Fragen?

Vereinbaren Sie noch heute Ihr persönliches, kostenfreies Gesundheitscoaching mit einer unserer Ernährungswissenschaftlerinnen.

[Jetzt buchen](#)



## Ihre Meinung zählt!

Liebe Kund\*innen,  
wir von cerascreen® möchten gemeinsam mit Ihnen bestmöglich Ihre Gesundheit schützen. Um Sie weiterhin kompetent zu betreuen und um spezifischer auf Ihre Wünsche und besonders auf Ihre Gesundheit eingehen zu können, freuen wir uns über Ihr Feedback. Vielen Dank im Voraus für Ihre Anregungen!

[Hier zur Umfrage!](#)

# Häufig gestellte Fragen

## Wie wird Candida behandelt? \_\_\_\_\_ ^

Die derzeitige Studienlage zu Candida-Überbesiedlungen ist leider mangelhaft. Es besteht Unklarheit über die geeigneten Therapien. In der klassischen Schulmedizin wird meist ein Antipilzmittel empfohlen. Bevor Sie ein Antipilzmittel einnehmen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Therapeuten. Eine Ernährungsumstellung auf eine gesunde, vollwertige Kost wird fast immer empfohlen. Zusammen mit einer gezielten Antipilzmittel-Therapie mithilfe eines Arztes oder Heilpraktikers können so das Immunsystem gestärkt und eine gesunde Darmflora aufgebaut werden.

## Welche Symptome treten bei einer Candida-Infektion auf? \_\_\_\_ ^

Die Symptome sind so vielfältig, dass es ohne Test nicht einfach ist, ein vermehrtes Auftreten von Pilzen im Darm zu erkennen. Es können ein Blähbauch, Bauchschmerzen, Übelkeit, Völlegefühl, chronische Müdigkeit und Hautprobleme entstehen. Auch Juckreiz am After und wiederkehrende Scheidenpilz-Infektionen können ein Zeichen für eine Darmpilzerkrankung sein.



Wenn Sie noch Fragen zu Ihrem Ergebnis haben, dann zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren.

**0385/48592233**  
**(Mo.- Fr. 09:00 - 16:00 Uhr)**  
**oder per Mail über:**  
**[fragen@cerascreen.de](mailto:fragen@cerascreen.de)**

Wir lassen Sie mit Ihrem Ergebnis nicht allein und unterstützen Sie auf Ihrem Weg in ein beschwerdefreies Leben. Ihr cerascreen Team

# Quellenangaben

<sup>1</sup> M. A. Pfaller und D. J. Diekema, „Epidemiology of Invasive Candidiasis: a Persistent Public Health Problem“, Clin. Microbiol. Rev., Bd. 20, Nr. 1, S. 133–163, Jan. 2007, doi: 10.1128/CMR.00029-06.

<sup>2</sup> N. Yapar, „Epidemiology and risk factors for invasive candidiasis“, Ther. Clin. Risk Manag., Bd. 10, S. 95–105, Feb. 2014, doi: 10.2147/TCRM.S40160.

<sup>3</sup> C. J. Nobile und A. D. Johnson, „Candida albicans Biofilms and Human Disease“, Annu.



Rev. Microbiol., Bd. 69, S. 71–92, 2015, doi: 10.1146/annurev-micro-091014-104330.

<sup>4</sup> M. Gulati und C. J. Nobile, „Candida albicans biofilms: development, regulation, and molecular mechanisms“, *Microbes Infect. Inst. Pasteur*, Bd. 18, Nr. 5, S. 310–321, Mai 2016, doi: 10.1016/j.micinf.2016.01.002.

<sup>5</sup> F. L. Mayer, D. Wilson, und B. Hube, „Candida albicans pathogenicity mechanisms“, *Virulence*, Bd. 4, Nr. 2, S. 119–128, Feb. 2013, doi: 10.4161/viru.22913.

<sup>6</sup> M. Hojo u. a., „Gut Microbiota Composition Before and After Use of Proton Pump Inhibitors“, *Dig. Dis. Sci.*, Bd. 63, Nr. 11, S. 2940–2949, Nov. 2018, doi: 10.1007/s10620-018-5122-4.

<sup>7</sup> M. Doestzada u. a., „Pharmacomicrobiomics: a novel route towards personalized medicine?“, *Protein Cell*, Bd. 9, Nr. 5, S. 432–445, Mai 2018, doi: 10.1007/s13238-018-0547-2.

<sup>8</sup> W. Shi u. a., „The Gut Microbiome Is Associated With Therapeutic Responses and Toxicities of Neoadjuvant Chemoradiotherapy in Rectal Cancer Patients—A Pilot Study“, *Front. Cell. Infect. Microbiol.*, Bd. 10, 2020, doi: 10.3389/fcimb.2020.562463.

<sup>9</sup> Y. Tong und J. Tang, „Candida albicans infection and intestinal immunity“, *Microbiol. Res.*, Bd. 198, S. 27–35, Mai 2017, doi: 10.1016/j.micres.2017.02.002.

<sup>10</sup> J. H. Choi, C. G. Lee, Y. J. Lim, H. W. Kang, C. Y. Lim, und J.-S. Choi, „Prevalence and Risk Factors of Esophageal Candidiasis in Healthy Individuals: A Single Center Experience in Korea“, *Yonsei Med. J.*, Bd. 54, Nr. 1, S. 160–165, Jan. 2013, doi: 10.3349/ymj.2013.54.1.160.

<sup>11</sup> A. Khodavandi u. a., „Comparison between efficacy of allicin and fluconazole against Candida albicans in vitro and in a systemic candidiasis mouse model“, *FEMS Microbiol. Lett.*, Bd. 315, Nr. 2, S. 87–93, Feb. 2011, doi: 10.1111/j.1574-6968.2010.02170.x.

<sup>12</sup> A. Kumar, S. Dhamgaye, I. K. Maurya, A. Singh, M. Sharma, und R. Prasad, „Curcumin targets cell wall integrity via calcineurin-mediated signaling in Candida albicans“, *Antimicrob. Agents Chemother.*, Bd. 58, Nr. 1, S. 167–175, 2014, doi: 10.1128/AAC.01385-13.

<sup>13</sup> Q. H. Sam, M. W. Chang, und L. Y. A. Chai, „The Fungal Mycobiome and Its Interaction with Gut Bacteria in the Host“, *Int. J. Mol. Sci.*, Bd. 18, Nr. 2, Feb. 2017, doi: 10.3390/ijms18020330.

<sup>14</sup> A. T. Borchers, C. Chang, und M. Eric Gershwin, „Mold and Human Health: a Reality Check“, *Clin. Rev. Allergy Immunol.*, Bd. 52, Nr. 3, S. 305–322, Juni 2017, doi: 10.1007/s12016-017-8601-z.

