



Kokosöl gegen Candida

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 10 Februar 2021

Kokosöl ist ein wunderbares Heilmittel bei einer Pilzinfektion mit *Candida albicans*. Zeigt sich der Pilz auf der Haut, kann das Kokosöl äusserlich aufgetragen werden. Bei Scheidenpilz kann das Kokosöl als Intimpflege verwendet werden. Und bei einer Candida Belastung im Darm, nimmt man das Kokosöl einfach in passender Dosierung ein. Naturheilkundige empfehlen diese Vorgehensweise schon lange. Eine Studie hat jetzt die pilzfeindliche Wirkung des Kokosöls im Verdauungssystem auch wissenschaftlich bestätigt.

Bei Candida zu Kokosöl in der passenden Dosierung greifen

Bei einer Belastung mit [Candida albicans](#) kann [Kokosöl](#) in der richtigen Dosierung helfen. *Candida albicans* gehört zu den Hefepilzen und befindet sich nahezu überall um uns herum, aber auch in

uns, z. B. im Darm. Wird Candida dort von der gesunden Darmflora in Schach gehalten, passiert nichts. Bei schwachem Immunsystem, einer Störung der Darmflora oder zuckerreicher Ernährungsweise aber kommt es zu einer starken Vermehrung des Candida-Pilzes.

Candida – Darmpilz, Scheidenpilz und Hautpilz

Im Darm kann der Pilz zu Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Unwohlsein, aber auch zu plötzlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten führen. In der Scheide ist Candida albicans der Auslöser einer [Scheidenpilzinfektion](#), die mit Juckreiz, Schmerzen und trockenen Schleimhäuten einhergeht. Auch in Form von runden oder ovalen roten Hautstellen kann sich eine Candida-Infektion zeigen. Diese Stellen können einzeln an ganz unterschiedlichen Körperregionen auftauchen, an den Armen, Beinen oder auch am Bauch.

Candida im Blut – Die invasive Candidiasis

Ist der Darm stark mit Candida belastet, leidet der gesamte Körper. Die giftigen Stoffwechselabfallprodukte und im Extremfall der Pilz selbst können die Darmschleimhaut passieren und in den Blutkreislauf gelangen. Jetzt stellen sich chronische Müdigkeit, Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen, Organschäden und viele andere systemischen (den ganzen Körper betreffenden) Beschwerden ein.

Man spricht hier von einer sog. invasiven Candidiasis, die bei Krankenhauspatienten bereits die vierthäufigste Infektion des Blutes darstellt. Besonders bei immunsupprimierten Patienten, bei Patienten auf der Intensivstation, bei Frühchen und älteren Menschen kann die invasive Candidiasis zu einem grossen Problem werden und endet in 70 Prozent der Fälle tödlich.

Candida bildet Resistenzen gegen Pilzmedikamente

Antimykotische Arzneimittel wirken bei ersten Anzeichen einer Pilzinfektion sehr gut und verhindern, dass die Infektion ins Blut übergeht. Doch verhält es sich hier ähnlich wie beim Einsatz von Antibiotika. Denn auch Candida albicans ist ein Meister in der Bildung von Resistenzen. Das heisst, Anti-Pilz-Mittel wirken immer weniger gut und irgendwann vielleicht gar nicht mehr.

Kokosöl statt Pilzmedikamente

Kokosöl ist hier eine grossartige und völlig nebenwirkungsarme Alternative – wie jetzt auch eine aktuelle Studie der *Tufts University* in Massachusetts/USA im November 2015 bestätigt hat. Kokosöl – so das Forscherteam im Fachjournal *mSphere* – kann das Wachstum von *Candida albicans* sehr gut begrenzen, so dass es zu keiner "Überbevölkerung" der Pilze und folglich auch nicht zu einer invasiven Candidiasis kommen kann.

Die Wissenschaftler schrieben, dass Kokosöl in der richtigen Dosierung oder als Teil der Ernährung eine Alternative zu den üblichen Pilzmedikamenten darstellen könnte und der Verzehr von Kokosöl auch vorbeugend hilft, damit es erst gar nicht zu Candida Infektionen kommen kann.

Kokosöl reduziert Candida um 90 Prozent

In ihren Versuchen testeten die Forscher rund um die Mikrobiologin Carol Kumamoto und die Ernährungswissenschaftlerin Alice H. Lichtenstein, wie drei verschiedene Fette die Zahl von *Candida albicans* im Darm beeinflussen können: Sojaöl, Rinderfett und Kokosöl. Kokosöl reduzierte dabei die Zahl der Candida-Pilze im Darm um mehr als 90 Prozent – verglichen mit einer Ernährung, die Rinderfett enthielt. Selbst wenn Kokosöl mit Rinderfett kombiniert wurde, konnten die Pilze aufgrund der Anwesenheit von Kokosöl noch immer in hoher Zahl reduziert werden.

Kokosöl hilft, den Einsatz von Pilzmedikamenten zu reduzieren

"Man könnte also in den Speiseplan der Patienten Kokosöl integrieren, um eine übermässige Pilzvermehrung im Darm und somit auch systemische Pilzinfektionen zu verhindern",

sagte Professor Kumamoto. Und Dr. Lichtenstein fügte hinzu:

"Nahrung kann ein mächtiger Verbündeter im Kampf gegen Krankheiten sein. Unsere Studie zeigt, dass Kokosöl bei anfälligen Patienten in Form einer kurzfristigen und gezielten Einnahme lebensbedrohliche Pilzinfektionen abwehren kann."

Dr. Kearney Gunsalus – ebenfalls Mitglied von Professor Kumamotos Team – ergänzte:

"Wir möchten Ärzten neue Therapieoptionen bieten, damit der Einsatz von Pilzmedikamenten reduziert werden kann. Wenn wir künftig Kokosöl nutzen, können Pilzmedikamente für wirklich kritische Situationen aufbewahrt werden."

Kokosöl gegen Candida – Die richtige Dosierung

Die Wirkung von Kokosöl gegen Candida kann noch verstärkt werden, indem man das Kokosöl mit Oreganoöl kombiniert. Wie das geht und in welcher Dosierung das Kokosöl gegen Candida hilft, haben wir hier bereits beschrieben: [Oregano](#) – Natürliches Antibiotikum unter "Candida-Programm mit Oreganoöl", wo Sie alle Details zu den spezifischen Wirkungen des Oreganoöls finden.

Nachfolgend eine Zusammenfassung des Programms aus Oreganoöl und Kokosöl gegen Candida mit der richtigen Dosierung:

Dauer der Einnahme	10 Tage
Einnahmehäufigkeit	1 bis 3 Mal täglich, mit 1 Mal täglich beginnen und langsam auf 3 Mal täglich steigern
Dosierung	1 TL Kokosöl mit 1 Tropfen Oreganoöl vermischen

Die Tabelle als PDF zum Ausdrucken finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Falls ein Teil Ihrer Symptome nach diesen 10 Tagen immer noch vorhanden ist, pausieren Sie 2 Tage und starten dann mit einem weiteren Einnahmezyklus von 10 Tagen. Trinken Sie täglich ausreichend Wasser (30 ml pro Kilogramm Körpergewicht) und nehmen Sie zusätzlich ein bis zwei Mal täglich ½ bis 1 TL Heilerde z. B. [Bentonit](#) ein, damit die Pilzgifte sowie die abgestorbenen Pilze schnell absorbiert und ausgeleitet werden können.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Carol Kumamoto et al. Manipulation of Host Diet To Reduce Gastrointestinal Colonization by the Opportunistic Pathogen *Candida albicans*. *mSphere*, November 2015 (Veränderung der Ernährung des Wirts, um die Besiedlung des Magen-Darm-Trakts mit dem opportunistischen Pathogen *Candida albicans* zu reduzieren)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker