STARK GEGEN CANDIDA ALBICANS

Ein Ratgeber für Betroffene

Holsten Pharma
a Rivopharm Company

Freude an Gesundheit!

Candida albicans – was ist das? **4**

Welche Umstände begünstigen eine Pilzinfektion? **7**

Wie kann Candida albicans erkannt werden? **8**

Wie behandelt man Candida albicans richtig? **9**

Candida albicans und Säuglinge **15**

Hilft eine Anti-Pilz-Diät wirklich gegen Candida albicans? **16**

Auf den eigenen Körper achten und sich in Geduld üben **19**

Candida albicans – was ist das?

Candida albicans ist ein Pilz, der eigentlich zur normalen Flora der Mundhöhle, der Speiseröhre, des Verdauungstraktes und der Scheide zählt.
Wenn aber z.B. das Immunsystem des Körpers aus dem Gleichgewicht gerät oder geschwächt ist, können sich Pilze zu stark ausbreiten und lassen sich auch an Körperteilen nieder, an denen sie natürlicherweise nicht vorkommen wie Haut, Harnwege, Nägel und Windelbereich des Säuglings. Oder der Pilz vermehrt sich übermäßig an seinem natürlichen Standort, wie der Scheide, und verdrängt dadurch die gesunde dort heimische Flora. Haben sich die Pilze erst mal ausgebreitet, dann sind sie auch ansteckend. Afterjucken, übermäßige Blähungen oder ein brennender Schmerz im Scheidenbereich, begleitet von einem krümeligen Ausfluss können Symptome eines Candida albicans Befalls sein. Aber eben auch in der Mundhöhle, als sogenannter Mundsoor bekannt, am Zahnfleisch oder der Speiseröhre vermehrt sich der Pilz unter ungünstigen Umständen, und ist dort besonders unangenehm.

Candida-Pilze auf Nährboden

Bei 85 Prozent aller Pilzerkrankungen lässt sich Candida albicans als Erreger identifizieren. In jedem Falle sollte man eine Pilzinfektion ernst nehmen und wissen, dass sie in einigen Fällen sogar lebensgefährlich werden kann.

Der häufigste Erreger von Hefepilzerkrankungen bei Menschen ist Candida albicans

Welche Umstände begünstigen eine Pilzinfektion?

Da es sich in den meisten Fällen um eine Art „Selbstinfektion“ handelt, ist der abwehrgeschwächte Patient am gefährdetsten, denn bei ihm kann sich der Pilz eher ungehemmt und aggressiv ausbreiten und kann sogar innere Organe befallen. Ein klassisches Beispiel für eine solche Immunschwächekrankheit ist AIDS.
In Folge dessen ist alles, was die körpereigene Abwehr schwächt, ein möglicher Nährboden für das Ausbreiten des Candida albicans. Eine Immun- oder Chemotherapie, Kortison, eine Zuckererkrankung oder psychischer Stress schwächen den menschlichen Körper. Aber auch Hormonbehandlungen oder Antibiotikagaben können zur Überwucherung durch den Pilz führen. Natürlich begünstigen auch mangelnde Hygienemaßnahmen eine Pilzkrankheit, z. B. die nachlässige Pflege von Kontaktlinsen oder ein nicht ordnungsgemäß gereinigter Katheter. Außerdem liebt der Pilz das feuchte, warme Milieu, weshalb der Säugling oft unter dem sogenannten Windelsoor zu leiden hat, und auch die Scheidenregion der Frau bietet dem Pilz einen idealen Einnistungsort. Berufsbedingte ständige Durchfeuchtung der Hände, wie im Gastgewerbe, oder Schleimhautirritationen durch Zahnprothesen stellen ebenfalls Risikofaktoren dar.

Daraus folgt: Sind wir gesund und fit, hat es der Pilz schwer, und mit einer Erkrankung ist viel seltener zu rechnen. Es sollte also bewusst auf die Bedürfnisse und das Gleichgewicht unseres Körpers geachtet werden.

Kann man sich mit Candida albicans anstecken?

Wie zuvor beschrieben handelt es sich bei einer Candida albicans-Erkrankung zumeist um eine „Selbstinfektion“. Hat der Pilz aber einmal überhandgenommen, dann ist er durchaus ansteckend. Geschlechtsverkehr oder intensives Küssen mit einer pilzinfizierten Person sind häufige Ansteckungsquellen. Aber auch in Krankenhäusern ist der Pilz eine gefürchtete Komplikation für geschwächte Patienten. Eine Candida Infektion gehört zu den häufigsten im Krankenhaus erworbenen Erkrankungen.

Wie kann Candida albicans erkannt werden?

Die Vorgeschichte des Patienten mit möglichen Ansteckungsquellen, das Vorhandensein von Risikofaktoren, wie einer Zuckerkrankheit oder einer Antibiotikatherapie, zusammen mit typischen Symptomen lassen den Arzt sehr rasch eine eventuelle Candidainfektion vermuten.

Er braucht dann lediglich einen Abstrich oder eine Probenentnahme aus Blut, Gewebe, Stuhl bzw. Urin und kann den Pilz dann ganz einfach unter dem Mikroskop identifizieren.

Wie behandelt man Candida albicans richtig?

Der Wirkstoff Nystatin kam im Jahre 1950 als Naturprodukt auf den Markt und hat sich seitdem aufgrund seiner hervorragenden Verträglichkeit bewährt, weswegen er Mittel der ersten Wahl besonders bei Schwangeren, Babys und Kindern ist.

Nystatin - ein sanftes Heilmittel, sogar und besonders für Babys und Schwangere

Nystatin hat folgende Vorteile:

- Nystatin wirkt bevorzugt gegen Candida albicans, menschliche Zellen werden nicht angegriffen.
- Nystatin gelangt so gut wie nicht in die Blutbahn. Es wirkt lokal an der Oberfläche von Haut und Schleim-

häuten in der Scheide, in Mund, Speiseröhre und Darm, also genau dort, wo es den Pilz beseitigen soll. Oral eingenommenes Nystatin bleibt dort, bis es wieder ausgeschieden wird. Somit können auch Schwangere, Babys und Kinder effektiv behandelt werden, bei geringem Risiko von systemischen Nebenwirkungen.

- Das Risiko, dass Nystatin bei wiederholter Anwendung seine Wirksamkeit verliert, ist gering da Resistenzen selten sind.

Anwendungsgebiete von NYSTATIN Holsten:

Scheideninfektionen: Ist nur die Haut im Genitalbereich betroffen, ist in der Regel eine lokale Behandlung mit einer Nystatin-haltigen Creme, Paste oder Salbe, wie z. B. NYSTATIN Holsten SOFTPASTE, ausreichend. Ist die Infektion jedoch in tiefere Scheidenbereiche vorgedrungen, sind Cotrimoxazol-, Miconazol- oder Nystatin-haltige Zäpfchen bzw. Vaginaltabletten, die in die Scheide eingeführt werden, besser geeignet. Dabei ist 6–14 Tage der gängige Behandlungszeitraum. Dehnt sich die Erkrankung auf den Leistenbereich aus, ist NYSTATIN Holsten SOFTPASTE besser verträglich als eine Salbe. Eine Mitbehandlung des Partners mit NYSTATIN Holsten SOFTPASTE ist zu empfehlen. Bei wiederholtem Auftreten s. u. „Candida-Befall des Darms“.

Mundsoor, Soor der Speiseröhre: NYSTATIN Holsten SUSPENSION ist Mittel der Wahl. 1 ml Suspension (entsprechend 100.000 Einheiten) wird alle 3–6 Stunden in den Mund geträufelt. Das Herunterschlucken der Suspension ist sinnvoll, um eine möglicherweise gleichzeitig bestehende Entzündung der Speiseröhre zu behandeln.

Candida-Befall des Darmes: Dieser ist selten, und auch ein Nachweis des Erregers im Stuhl nicht aussagekräftig, da der Pilz auch bei klinisch Gesunden im Darm zu finden ist. Dagegen können bei abwehrgeschwächten Patienten Entzündungen des Darmes, die durch Candida albicans hervorgerufen werden, zu starken Beschwerden führen. Dann ist eine Behandlung mit NYSTATIN Holsten FILMTABLETTEN angeraten. Der Darm ist oft auch Erregerreservoir, sodass durch Beseitigung des Darmsoors indirekt die Möglichkeit besteht das Risiko von Scheidencandidosen zu reduzieren.

Candida-Infektionen der Haut: Auch hier kann lokal behandelt werden. Besonders bei nässenden Formen ist NYSTATIN Holsten SOFTPASTE wegen des abtrocknenden Effekts geeigneter als fettende Salben. Wegen der Verklumpungsgefahr sollte Puder bei nässenden Formen ebenso vermieden werden.

NYSTATIN Holsten – in jedem Fall die richtige Wahl bei Candida albicans Befall

So vielfältig die Erscheinungsformen einer Candidaerkrankung, so vielfältig sind auch die Darreichungsformen des Wirkstoffes Nystatin. Ob Tablette, Suspension oder Softpaste das Mittel der Wahl ist, hängt vom Ort der Erkrankung ab.

Clevere Tipps für den Alltag: Wie man Candida albicans das Leben schwer macht

Neben der Behandlung mit pilzabtötenden Mitteln gibt es auch einfache Regeln, die bei Einhaltung mithelfen, es dem Candida so richtig schwer zu machen. Ungünstige Faktoren, wie z. B. eine Zuckererkrankung, eine chronische Durchfeuchtung der Haut oder eine Immunschwäche begünstigen das Auftreten einer Candidose. So gilt es zunächst diese Risikofaktoren aufzudecken, zu behandeln oder bessere Bedingungen zu schaffen, um weitere Infektionen zu vermeiden. Auch die Wiederherstellung des psychischen und seelischen Gleichgewichtes oder die Vermeidung von Stresssituationen können helfen, im Kampf gegen den Pilz die Oberhand zu gewinnen.
Letztendlich sind schlichte und konsequente Einhaltung von bestimmten Hygienemaßnahmen ein Mittel, den Pilz sowohl zu behandeln als auch einem erneuten Befall vorzubeugen.
So sollte man während eines akuten Pilzbefalls Waschlappen, Handtücher und Unterwäsche täglich wechseln und sie in der Waschmaschine bei mindestens 60 Grad waschen. Die Zahnbürste sollte regelmäßig ausgetauscht werden und nur von einer Person benutzt werden. Vorsicht ist auch bei Zahnprothesen geboten, die immer gründlich gereinigt werden sollten.

Candida albicans und Säuglinge

Leider trifft es die Kleinsten von uns besonders häufig, und der immer feuchte, warme Windelbereich ist besonders oft von den unangenehm juckenden Pilzen befallen. Hier heißt es neben der eigentlichen Behandlung: Windeln häufig wechseln und dabei stets Stuhl- und Urinreste gründlich und schonend entfernen. Außerdem viel Luft an den betroffenen Bereich lassen, denn je trockener der Po ist, desto unwohler fühlt sich der Pilz.

Stillende Mütter sollten auf die Mitbehandlung der Brust achten, um eine erneute Ansteckung zu vermeiden. Außerdem müssen auch Familienangehörige bei Candida-Befall eine Therapie erhalten. Den heruntergefallenen Schnuller nie ablutschen, sondern einfach unter fließendem Wasser abwaschen, ein häufigeres Auskochen wäre ratsam. Auch das Prüfen der Temperatur des Fläschchens oder des Breis sollte nicht durch einen Probeschluck oder den Babylöffel selbst erfolgen. Also das Fläschchen einfach an die Wange halten und den Brei mit einem eigenen Löffel kosten.

Weitere Informationen finden Sie in unserem Elternratgeber „Wunder Po? Das muss nicht sein!“

Hilft eine Anti-Pilz-Diät wirklich gegen Candida albicans?

Lange Zeit wurde die Meinung vertreten, man könne den Pilz „aushungern“, indem man ihm den Zucker entzieht. Aber diese Empfehlung ist mehr als fragwürdig, denn im Dickdarm, wo die meisten Pilze leben, kommt der Zucker sowieso nicht mehr an. Denn Zucker wird bereits im vorgeschalteten Dünndarm aufgenommen. Überdies ist die Anti-Pilz-Diät auf die Dauer zu einseitig und vitaminarm.

Allerdings helfen Sauermilchprodukte, wie Joghurt und auch Sauerkraut, das gesunde Gleichgewicht im Darm wieder herzustellen oder zu erhalten.

Allgemeine Ernährungstips der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Die Beachtung einiger Regeln kann helfen, das Gleichgewicht des Körpers zu bewahren. Körperliches Wohlbefinden ist jedoch die Voraussetzung für die psychisch-seelische Ausgeglichenheit. Und jeder weiß: Wer gesund an Körper und Geist ist, der wird auch weniger anfällig sein gegen unangenehme Erreger wie z. B. Candida albicans.

Die 10 Regeln der DGE lauten:

1. Vielseitig essen mit einer abwechslungsreichen Auswahl nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

2. Reichliche Getreideprodukte, am besten aus Vollkorn, und Kartoffeln. Sie enthalten kaum Fett, dafür viele Ballaststoffe.

3. Obst und Gemüse, möglichst fünf Portionen davon pro Tag.

4. Ein- bis zweimal pro Woche Fisch, Fleisch, Wurst und Eier.

5. Täglich Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark.

6. Fett ist besonders energiereich und fördert Übergewicht. Daher sollte man vor allem bei Fleisch und Milchprodukten möglichst auf fettarme Produkte zurückgreifen und pflanzliche Öle und Fette bevorzugen.

7. Zuckergesüßte Lebensmittel und zuckerhaltige Getränke nur gelegentlich konsumieren.

8. Speisen statt mit Salz vermehrt mit Kräutern und Gewürzen verfeinern. Benutzen Sie außerdem Jodsalz, um dem weit verbreiteten Jodmangel vorzubeugen.

9. Wichtig: rund 1,5 Liter Flüssigkeit täglich trinken. Kaffee, schwarzer Tee oder alkoholische Getränke sind Genussmittel und zum Durstlöschen ungeeignet.

10. Garen Sie Speisen möglichst schonend, kurz und bei niedrigen Temperaturen. Das erhält die wertvollen Nährstoffe.

Auf den eigenen Körper achten und sich in Geduld üben

Besteht der Verdacht auf eine Pilzinfektion, sollten Sie in jedem Fall einen Arzt aufsuchen, denn nur er kann Sie fachmännisch therapieren. Halten Sie sich in Dauer und Art der Therapie genau an die Anweisungen Ihres Arztes oder Apothekers.

Eine Pilzerkrankung kann langwierig sein, also verlieren Sie nicht die Geduld oder brechen gar die empfohlene Therapie ab. Denn der Candida kann noch da sein, auch wenn die Symptome bereits verschwunden sind – und sich bei einem vorzeitigen Absetzen des Medikamentes schnell wieder ausbreiten.

Achten Sie auf Ihren Körper, eine ausreichende Hygiene und ernähren Sie sich gesund. Damit erhöhen Sie Ihre Chancen wieder vollständig zu genesen und wappnen sich bestmöglich gegen einen möglichen neuen Candida-Befall.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

Ihre Holsten Pharma GmbH

NYSTATIN Holsten FTA

Filmtabletten mit 500.000 I. E. Nystatin.

Was sind NYSTATIN Holsten FTA und wofür werden sie angewendet?

NYSTATIN Holsten FTA sind ein Mittel zur Behandlung von Pilzinfektionen (Antimykotikum).

NYSTATIN Holsten FTA werden angewendet zur topischen intestinalen Behandlung nachgewiesener nystatin empfindlicher Hefepilzinfektionen des Magen-Darm-Traktes, insbesondere als Folge einer Therapie mit Antibiotika, Zytostatika oder Kortikoiden.

Was müssen Sie vor der Anwendung von NYSTATIN Holsten FTA beachten?

NYSTATIN Holsten FTA dürfen nicht angewendet werden:

- wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegenüber Nystatin bzw. einem verwandten Wirkstoff (Amphotericin B, Natamycin), Ponceau 4R, Carmoisin Aluminium oder einem der sonstigen Bestandteile von NYSTATIN Holsten FTA sind.

- zur Behandlung von systemischen (die inneren Organe betreffenden) Pilzinfektionen.

Stand Oktober 2018

NYSTATIN Holsten SOFTPASTE

Paste zur Anwendung auf der Haut mit 100.000 I. E. Nystatin und 200 mg Zinkoxid zur Anwendung bei Erwachsenen, Kindern und Säuglingen.

Was ist NYSTATIN Holsten SOFTPASTE und wofür wird es angewendet?

NYSTATIN Holsten SOFTPASTE ist eine Heilpaste mit Nystatin und Zinkoxid zur Anwendung bei Hautpilzerkrankungen.

NYSTATIN Holsten SOFTPASTE wird angewendet bei Nystatin empfindlichen Hautpilzerkrankungen, wie Windeldermatitis, die vor allem die Körperhautfalten betreffen (Zwischenfinger- bzw. Zwischenzehenbereiche, Leisten-

gegend, Dammregion und unterhalb der Brüste).

Was müssen Sie vor der Anwendung von NYSTATIN Holsten SOFTPASTE beachten?

NYSTATIN Holsten SOFTPASTE darf nicht angewendet werden:

- wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegenüber Nystatin, Zinkoxid oder einem der sonstigen Bestandteile von NYSTATIN Holsten SOFTPASTE sind.

- Aufgrund des Zinkoxydgehaltes darf die Anwendung nicht auf großen Hautarealen von mehr als 20 % der Körperfläche erfolgen.

Stand Oktober 2018

NYSTATIN Holsten SUSPENSION

Suspension mit 100.000 I. E. Nystatin.
Zur Anwendung bei Säuglingen, Kindern und Erwachsenen.

Was ist NYSTATIN Holsten SUSPENSION und wofür wird es angewendet?

NYSTATIN Holsten SUSPENSION ist ein spezifisch gegen Hefepilze (vor allem Candida albicans und andere Candida-Arten) wirkendes Mittel zur Behandlung von Hefepilz-Infektionen im Mund- und Rachenraum sowie im Magen-Darm-Bereich.

NYSTATIN Holsten SUSPENSION wird angewendet zur topischen Behandlung von durch nystatinempfindliche Hefepilze (vor allem Candida albicans und andere Candida-Arten) hervorgerufenen Infektionen der Mundhöhle (Mundsoor), des Oesophagus (Speiseröhre) und des Magen-Darm-Traktes (Darmsoor).

Was müssen Sie vor der Einnahme von NYSTATIN Holsten SUSPENSION beachten?

NYSTATIN Holsten SUSPENSION darf nicht eingenommen werden:

- wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Nystatin bzw. einen verwandten Wirkstoff (Amphotericin B, Natamycin), Methyl-4-hydroxy-benzoat und Propyl-4-hydroxy-benzoat oder einen der sonstigen Bestandteile von NYSTATIN Holsten SUSPENSION sind

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand Oktober 2018

Voll erstattungsfähig bei Patienten mit Abwehrschwäche und in der Pädiatrie.

Made in Germany

NYSTATIN Holsten FTA
Packungsgrößen: 20, 50 und 100 Filmtabletten

Made in Germany

NYSTATIN Holsten SUSPENSION
Packungsgrößen: 24 und 48 ml

Made in Germany

NYSTATIN Holsten SOFTPASTE
Packungsgrößen: 20, 50 und 100 g

Holsten Pharma GmbH
Hahnstr. 31-35
60528 Frankfurt/Main

Fon: 069 96 23 39 - 000
Fax: 069 96 23 39 - 022
info@holstenpharma.de
www.holstenpharma.de

Holsten Pharma
a Rivopharm Company
Freude an Gesundheit!