ARUNA M. SIEWERT

# PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA

## Geheimwaffen aus der Natur

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U

# THEORIE


Ein Wort zuvor 5

**WAS SIND ANTIBIOTIKA? 7**

**Eine Erfolgsgeschichte** 8
Alles begann mit einem Pilz 8
Das Wirkprinzip der Antibiotika 11
Heute gebräuchliche Antibiotika 12

**Bakterien – Freunde und Feinde** 16
Unser Bakterien-Ökosystem 17
Bakterien, die krank machen 17

**Nutzen ausschöpfen, Risiken minimieren** 22
Gefährliche Resistenzen 22
Wie Antibiotika unser Immunsystem schwächen können 24
Der sinnvolle Einsatz chemischer Antibiotika 25

# PRAXIS


**NATÜRLICHE ANTIBIOTIKA 29**

**Wie pflanzliche Heilmittel wirken** 30
Die Abwehrkräfte unterstützen 31
Antibiotische Inhaltsstoffe der Pflanzen 32
Wann sind natürliche Antibiotika eine Alternative? 38

**Medikamente aus dem Pflanzenreich** 40
Kauf und Zubereitung von Heilpflanzen 41
Aloe (Wüstenlilie) 45
Arnika 46
Bienenkittharz (Propolis) 47
Birke 48
Brunnenkresse 49
Ceylon-Zimt 50
Cranberry 50
Efeu 52
Eisenkraut 53
Gewürznelke 54
Goldrute 55
Kamille 55
Kapuzinerkresse 56
Knoblauch 58
Meerrettich 59
Odermennig 60
Papaya 61

Extra: Grapefruitkernextrakt 62
Pfefferminze 64
Ringelblume 65
Salbei 66
Schafgarbe 67
Sonnenhut 68
Süßholz 68
Teebaum 70
Thymian 71
Umckaloabo 72
Wacholder 72
Weißer Senf 73
Zwiebel 74
Extra: Kolloidales Silber 76

**BESCHWERDEN NATÜRLICH BEHANDELN 79**

**Die häufigsten Erkrankungen von A–Z** 80
Wie finde ich die richtige Pflanze für meine Erkrankung? 81
Akne 83
Akute Bronchitis 84
Bindehautentzündung 86
Brustentzündung 87
Furunkel 89
Gelenkentzündung 90
Grippaler Infekt 91
Harnwegsentzündung 93
Lippenherpes 95
Magen-Darm-Infekt 96
Magenschleimhautentzündung 98
Mandelentzündung 100

Mittelohrentzündung 101
Mundschleimhautentzündung 103
Nasennebenhöhlenentzündung 104
Neurodermitis 106
Prostataentzündung 108
Rachenentzündung 109
Wunden und Verletzungen 110
Zahnfleischentzündung 111
Extra: Pilzinfektionen 113

**Darmsanierung nach Antibiotikagabe** 116
In drei Schritten dem Teufelskreis entkommen 117

## SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen 122
Register 123
Impressum 127

# NUTZEN AUSSCHÖPFEN, RISIKEN MINIMIEREN

Der unkritische Einsatz von Antibiotika in der Medizin und auch in der Massentierhaltung (siehe Kasten rechte Seite) ist eine fragwürdige Fortsetzung der segensreichen Forschungen der Herren Gosio, Duchesne, Fleming, Flory und Chain ▸ **siehe ab Seite 8**. Die Medizin erfuhr mit der Entdeckung des Penicillins eine Revolution. Allerdings wurde auch schnell klar, dass der Einsatz von Antibiotika mit Bedacht erfolgen muss.

## Gefährliche Resistenzen

Die Verabreichung chemischer Antibiotika kann zur Folge haben, dass Krankheitskeime dem Wirkmechanismus des Antibiotikums zu widerstehen lernen. Sie werden nun also weder im Wachstum gehemmt noch zerstört. Die zunehmenden Resistenzen machen die Therapie mit Antibiotika unberechenbarer. Es gibt zwei Formen von Resistenzen.

### Primäre oder natürliche Resistenz

Diese besteht darin, dass ein Antibiotikum mit seinem Wirkstoff und Wirkspektrum nicht auf die vorliegende Art der Bakterien anspricht. Es ist also für dieses Bakterium schlicht nicht das richtige Mittel.

### Sekundäre oder erworbene Resistenz

Sie liegt dann vor, wenn das verordnete Mittel eigentlich auf die Bakterienart gut anspricht, aber seine Wirksamkeit verloren hat. Das kann durch eine spontane Änderung der Erbsubstanz des Bakteriums geschehen. Auch kann sich die Zellmembran so verändern, dass das Antibiotikum die Wand nicht mehr »durchlöchern« kann. Vielleicht hat das Bakterium aufgrund seiner Wandlungsfähigkeit auch seinen Stoffwechsel umgestellt, sodass das Antibiotikum die Zellvermehrung nicht mehr stören kann. Ist eine Bakterie resistent, sind ihre »Nachkommen« es auch: Sie produziert durch Teilung fortan nur noch Bakterien mit denselben Resistenzen.
Resistente Bakterien können auch von Mensch zu Mensch weitergegeben werden. So kann es sein, dass bei einer Erkrankung ein Antibiotikum unter Umständen nicht wirkt, obwohl der Erkrankte selbst es nie zuvor eingenommen hat.
Wenn resistente Bakterien unserer körpereigenen Abwehr entwischen, können sie sich unbemerkt irgendwo im Körper einquartieren oder sich ungehindert vermehren und somit neue Infektionen auslösen. Erschwerend kommt noch dazu, dass eine Resistenz gegen einzelne Wirkstoffe schnell zu einer Resistenz gegen die gesamte Wirkstoffgruppe wird. Das nennt man Kreuzresistenz.
Die sekundären Resistenzen im medizinischen Bereich sind auf einen unbedachten Einsatz von Antibiotika zurückzuführen, die zu schnell verschrieben und teils zu gering dosiert werden, sodass das ein oder andere Bakterium »entwischt« und in einer Nische des Körpers auf seine große Stunde wartet. Den gleichen Effekt haben auch zu früh abgesetzte Antibiotika.

INFO

**ANTIBIOTIKA IN DER TIERHALTUNG**

Antibiotika werden in der Massentierhaltung zur Vermeidung von Seuchen eingesetzt. Über den Verzehr tierischer Produkte und tierische Ausscheidungen in der Umwelt gelangen sie in unseren Körper. Mit zunehmender Bewusstwerdung der Problematik hat der Gesetzgeber im Jahr 2006 zumindest den Einsatz als Wachstumsförderer verboten. Dennoch werden in Deutschland laut offiziellen Angaben Tausende Tonnen Antibiotika pro Jahr an Tierärzte abgegeben.

# NATÜRLICHE ANTIBIOTIKA

NICHT IMMER BRAUCHEN WIR UNBEDINGT EIN CHEMISCHES ANTIBIOTIKUM. DAS PFLANZENREICH VERFÜGT ÜBER VIELE WIRKUNGSVOLLE HEILMITTEL, DIE UNSER IMMUNSYSTEM OHNE UNERWÜNSCHTE NEBENWIRKUNGEN STÄRKEN.


Wie pflanzliche Heilmittel wirken ..... **30**

Medikamente aus dem Pflanzenreich ..... **40**

## Glykoside

Diese speziellen Bitterstoffe werden vor allem unterstützend bei Herzschwäche eingesetzt. Herzglykoside (etwa aus Fingerhut) sind giftig und nur in rezeptpflichtigen Arzneien anwendbar. Senfölglykoside (Glukosinolate) dagegen kommen in Gemüsesorten wie Kohl oder Rettich vor. Sie haben eine antimikrobielle Wirkung und unterstützen unser Immunsystem. Äußerlich angewandt sind sie vor allem durchblutungsfördernd. Iridoidglykoside wiederum dienen der Pflanze als Abwehr und sind ebenfalls antimikrobiell und entzündungshemmend.

## Saponine

Hauptwirkstoff der Saponine sind bestimmte Glykoside. Sie dienen vor allem als Emulgatoren, das heißt, sie helfen, vom Organismus schwer aufnehmbare Stoffe zu lösen und verwertbar zu machen. Sie verflüssigen Schleim und regen so die Drüsensekretion an. Einige Saponine wirken antiviral, antibakteriell und pilzwidrig, aber auch entzündungshemmend und venenstabilisisernd.

## Alkaloide

Bei vielen, aber nicht allen Alkaloiden handelt es sich um Bitterstoffe ▸ **siehe Seite 35.** Alkaloide sind (giftige) Rauschmittel, sie kommen in bekanntermaßen giftigen Pflanzen wie Tollkirsche, Bilsenkraut, Herbstzeitlose oder Erdrauch vor. Alkaloide wirken auf das zentrale Nervensystem, meist dürfen sie als reine Droge für die innere Anwendung nicht genutzt werden und sind nur in homöopathischen Potenzen in den Apotheken erhältlich. Viele Alkaloidpflanzen wurden früher als Hexenpflanzen bezeichnet.

> Die Natur ist die beste Apotheke.
>
> SEBASTIAN KNEIPP

## Cumarine

Diese sekundären Pflanzenstoffe haben vor allem abschwellende, kreislauf- und durchblutungsfördernde Eigenschaften. Einige Cumarine verstärken die Lichtwirkung oder hemmen Entzündungen. Cumarine sind in höheren Dosen gesundheitsschädlich und können Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen bis zu Atemstillstand und Koma hervorrufen. Es ist daher ratsam, diese Drogen mit Vorsicht anzuwenden. Cumarine hemmen die Blutgerinnung und werden zur Prophylaxe bei Thromboseneigung und Schlaganfallrisiko eingesetzt. Das bekannteste Beispiel aus dem Pflanzenreich ist der Waldmeister, für dessen typischen Duft Cumarine verantwortlich sind. War er früher viel in Eis und Getränken enthalten, gelten heute strenge Regeln für seine Verarbeitung.

# JEDE HEILPFLANZE IST EINE KLEINE APOTHEKE

Die individuelle Vielfalt der Inhaltsstoffe ist die Schatztruhe einer jeden Heilpflanze. Überzeugen Sie sich am Beispiel der Großen Kapuzinerkresse (siehe Seite 56), der »Heilpflanze des Jahres 2013«!

**1** **SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE** *Es gibt Tausende dieser pflanzlichen »Geheimwaffen«. Carotinoide und Flavonoide etwa sorgen für leuchtende Farben und wirken antioxidativ, halten also unsere Zellen jung und gesund.*

**2** **SENFÖLGLYKOSIDE,** *bei der Kapuzinerkresse besonders in Blättern und Samen enthalten, schützen die Pflanze vor Schädlingen, wirken beim Menschen gegen Bakterien, Viren und Pilze – und schmecken schön würzig-scharf.*

**3** **WIRKSTOFFZUSAMMENSETZUNG** *Sie ist in jedem Pflanzenteil anders, also sind auch die Heilwirkungen unterschiedlich.*

**4** **VITAMINE UND MINERALSTOFFE** *Sie sind in jeder Pflanze reichlich vorhanden, jeweils in einem ganz eigenen »Mix« und auch in jedem Pflanzenteil in unterschiedlicher Zusammensetzung.*

**5** **ÄTHERISCHE ÖLE** *Was uns duftend anlockt, wirkt auch stark antibakteriell und hat viele weitere Heilwirkungen.*

- Um den Mineralstoff- und Vitaminhaushalt aufrechtzuerhalten und sich mit Energie zu versorgen, regelmäßig essen! Geeignet sind Zwieback, Banane, geriebener Apfel, leichte Gemüsesuppe, Reis.
- Vorbeugend nach jedem Toilettengang die Hände sehr gründlich waschen, auch die Handflächen und Fingerzwischenräume einbeziehen.
- Oft tritt eine Gastroenteritis bei Reisen in andere Länder auf, nicht zuletzt weil unser Immunsystem gegen die dortigen Erreger noch keine Strategie entwickelt hat. Lassen Sie sich vom Heilpraktiker, individuell auf Sie und das bereiste Land abgestimmt, eine Tinktur mit stark bitterstoffhaltigen Pflanzen zusammenstellen. Diese sorgen im Magen für eine erhöhte Salzsäureproduktion, die krank machende Keime bereits im Magen zerstört.

## Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

**Allgemeines:** Der Magen ist von einer Schleimhautschicht ausgekleidet, welche die darunterliegenden Gewebeschichten vor der Magensäure schützt. Ist die Schleimhaut beschädigt, sei es im Magen oder am Magenausgang, spricht man von einer Gastritis. Die akute Erkrankung kann bei unzureichender Behandlung in eine chronische Form übergehen. Gastritis ist nicht ansteckend, obwohl der häufigste Auslöser Bakterien sind. Auch hoch dosierte Medikamente wie Schmerzmittel oder Kortisonpräparate können die Magenschleimhaut schädigen, ebenso Kaffee, Alkohol und Rauchen, Stress und hektisches Essen. Nicht selten verlaufen chronisch gewordene Magenschleimhautentzündungen symptomlos und werden nur zufällig entdeckt. Eine seltene Form ist die Autoimmungastritis, hier greift die eigene Abwehr die Magenschleimhaut an und schädigt sie.
Die Folgen einer chronischen Gastritis sind unter anderem Eisen- und Vitamin-B12-Mangel – der Körper ist dann nicht mehr optimal mit roten Blutkörperchen und Sauerstoff versorgt, was teils schwere und irreversible Folgen haben kann.
**Symptome:** Krampfartige Bauch- und Magenschmerzen, Druck- und Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, in schwereren Fällen auch Teerstuhl (»schwarzer« Stuhl, Blut im Stuhl) und Bluterbrechen. Typisch ist eine Verschlimmerung der Symptome direkt nach dem Essen.
**Zum Arzt:** Bei Teerstuhl und Bluterbrechen sowie akuter Verschlimmerung oder einem länger als vier Wochen andauernden Krankheitsverlauf.
**Mögliche Komplikationen:** Magengeschwür, Magenblutung oder -durchbruch, Zwölffingerdarmgeschwür, erhöhtes Magenkrebsrisiko.
**Behandlung mit pflanzlichen Mitteln:**
- Lassen Sie sich einen Tee zu gleichen Teilen aus Kamille ▸ **siehe Seite 55**, Pfef-

ferminze ▸ siehe Seite 64, Schafgarbe ▸ siehe Seite 67 und Süßholz ▸ siehe Seite 68 mischen; zusätzlich eines der folgenden Kräuter: Baldrian, Eibischwurzel, Fenchelsamen, Hafer, Malvenblätter und -blüten, Melisse. 3-mal täglich unabhängig von den Mahlzeiten eine Tasse trinken.

- Bei Gastritis hat der Schutz der Schleimhaut erste Priorität. Die Schleimstoffe des Leinsamens helfen dabei. Übergießen Sie 2-mal täglich 1 Esslöffel grob geschroteten oder im Mörser gestoßenen braunen Leinsamen mit 1 Tasse warmem Wasser und lassen ihn 1 Stunde quellen. Dann abseihen und das Wasser trinken.

**Fertigarzneien:** Gastritol® »Dr. Klein« Tropfen (unter anderem mit Süßholzwurzel, Kamille und Wermut); Iberogast® Flüssigkeit (mit Kamille, Pfefferminze und Kümmel); Gastrarctin® N Tropfen (mit kolloidalem Silber, Kamille und Pfefferminze).

**Zusätzlich hilft:**

- Bei einer akuten Gastritis sollten Sie alle säurereichen, sehr fetten oder süßen sowie sehr kalte Nahrungsmittel meiden. Halten Sie sich an leichte Kost wie Naturjoghurt, säurearmes Obst (Bananen, mehlige Äpfel, Melone …), Reis, Brot aus Dinkel.
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten in Ruhe ein statt drei große Mahlzeiten, die den Magen zu sehr belasten.
- Zumindest vorübergehender Verzicht auf Kaffee, Alkohol und Rauchen.

## TIPP

### ROLLKUR BEI MAGENBESCHWERDEN

Bei dieser einfachen Kur wird das Innere des Magens an allen Stellen mit dem heilungsfördernden Tee benetzt. Bereiten Sie sich morgens eine große Tasse Kamillentee aus Blüten zu. Trinken Sie den Tee und legen Sie sich dann in einem warmen Raum jeweils 5 Minuten auf den Rücken, die rechte Seite, die linke Seite und den Bauch. Danach noch 15 Minuten unter einer warmen Decke liegen bleiben und ausruhen, eventuell mit einer Wärmflasche. Abends wiederholen und die Kur auf diese Art zwei Wochen lang durchführen.

- Morgens und abends Rollkur.
- Achten Sie auf viel Bewegung, wenig Stress, Entspannungsübungen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Meditation.

# FÜR ALLES IST EIN KRAUT GEWACHSEN

Mit Heilpflanzen unterstützen Sie effektiv Ihr Immunsystem bei der Bekämpfung von Krankheitserregern. So werden Sie rasch und nachhaltig wieder gesund.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Einen Überblick zur Geschichte sowie zu den Vor- und Nachteilen chemischer Antibiotika.
- Aufschlussreiche Einblicke in die tief greifenden Wirkweisen natürlicher Heilmittel.
- Portraits der 30 wirksamsten pflanzlichen Antibiotika von A bis Z.
- Die häufigsten Infektionskrankheiten von A bis Z und ihre natürliche Behandlung, mit vielen zusätzlichen Tipps und hilfreichen, wohltuenden Anwendungen.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-2836-2
PEFC
PEFC/04-32-0928
€12,99 [D]
€13,40 [A]
www.gu.de